

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 15–16 квітня 2021 року)

Суми
Сумський державний університет
2021

*Рекомендовано до видання
вченою радою Медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 8 від 29 березня 2021 року)*

I-66 **Інноваційні** технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VIII Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 15–16 квітня 2021 р. – Суми : Сумський державний університет, 2021. – 257 с.

До збірника входять тези доповідей учасників VIII Міжнародної науково-методичної конференції Сумського державного університету, що пройшли рецензування.

Видання адресоване фахівцям-практикам фізичної культури і спорту, педагогічним працівникам, науковим співробітникам, аспірантам і студентам.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2021

ЗМІСТ

С.

СЕКЦІЯ 1–2

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Бурла А. О., Грінченко С. А. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НИЖНЬОЇ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ..... | 10 |
| Долгова Н. О., Забара В. М. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ В МОДЕРНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... | 14 |
| Долгова Н. О., Нікітенко В. О. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ COVID-19..... | 17 |
| Канурный А. Ю., Лебединская И. Г. ОСОБЕННОСТЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗА..... | 19 |
| Оксьом П. М., Бережна Л. І. ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ..... | 22 |
| Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..... | 26 |
| Пархоменко Я. Р. АЛЬТЕРНАТИВА СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ В ОНЛАЙН-РЕЖИМІ СТУДЕНТІВ..... | 29 |
| Сірик А. Є., Соколов О. С. ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING У ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП..... | 32 |
| Чистякова Н. В., Стасюк Р. М. ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІД ЧАС АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ..... | 36 |

СЕКЦІЯ 3

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Авраменко В. Д. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДІВЧАТ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТАННЯ ДИСКА..... | 39 |
| Балим Ю. С. МЕТОДИ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ..... | 42 |
| Басенко Д. С., Стасюк Р. М. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ..... | 44 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Беценко Т. П. ЗДОБУТКИ В ГАЛУЗІ УКРАЇНСЬКОГО СЛОВНИКАРСТВА З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... | 47 |
| Галенін Р. В., Нікітенко В. О. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ... | 51 |
| Голобородько М. А., Стасюк Р. М. ПРОЯВИ СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ В УМОВАХ ПРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... | 53 |
| Гулевська В. С. ТАКТИЧНІ ДІЇ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ..... | 55 |
| Гуцол Є. М., Пилипей Л. П. ВИКОРИСТАННЯ ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ НІС СПОРТСМЕНАМИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ COVID-19..... | 57 |
| Демиденко Д. С. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА З КАРАТЕ..... | 59 |
| Долгова Н. О., Талалай Е. В. КІНЕМАТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКИ СПРІНТЕРСЬКОГО БІГУ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ..... | 61 |
| Занина Т. Н. Неверова В. А. СРЕДСТВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ..... | 63 |
| Коваль І. В., Сергієнко В. М. ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧНИХ ПРИЙОМІВ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ | 67 |
| Кожем'якін А. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ 19–20 РОКІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ..... | 70 |
| Колдовський О., Петренко Н. В. ПРОБЛЕМА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ З УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ: НА ПРИКЛАДІ ВЛЬНОЇ БОРОТЬБИ..... | 74 |
| Корж С. О., Некроєнко Т. О. УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ДІВЧАТ–ЮНІОРОК З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ | 76 |
| Корж С. О., Нечипоренко А. М. ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ..... | 79 |
| Король С.А., Оласюк А. А. КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФІГУРИСТІВ..... | 82 |
| Король С. А., Торкіна А. О. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 84 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Криловецька С. О. УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СКОРОХОДІВ 17–18 РОКІВ..... | 86 |
| Кроль Ю. А., Долгова Н. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ ТА ПРИЙОМИ ЇХ ПОДОЛАННЯ..... | 89 |
| Лозовий А. Л. СПОРТИВНІ АСПЕКТИ СТИЛЬОВОГО КАРАТЕ..... | 91 |
| Маслова Е. А., Горовой В. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА | 95 |
| Назаров М. О. ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ- ГОНЩИКІВ В УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... | 98 |
| Наталуха В. О. ТЕСТУВАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ | 100 |
| Остапенко Ю. О., Грінченко С. А. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ..... | 102 |
| Остапенко Ю. О., Казбан А. Ю. СПЕЦИФІКА ОСНОВНИХ ДЖЕРЕЛ ПРИБУТКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ..... | 106 |
| Остапенко В. В. СТИМУЛЮЮЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ..... | 108 |
| Петренко Н. В., Пантукіна А. І. УДОСКОНАЛЕННЯ МОРАЛЬНО- ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 17–18 РОКІВ..... | 111 |
| Петренко Н. В., Бережко С. Р. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК З ХОКЕЮ НА ТРАВІ..... | 113 |
| Петренко О. П., Давітян Р. В. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ БОДІБЛДЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ..... | 115 |
| Пирогов О. С. ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВІКОМ 10–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 118 |
| Постельняк Д. Ю. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... | 122 |
| Савоненко А. О. ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ..... | 125 |
| Савченко М. Б., Занина Т. Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ..... | 127 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Семенята М. В. ФІТБОЛ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО..... | 131 |
| Сергієнко В. М., Гунько А. Е. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КІННОГО СПОРТУ..... | 135 |
| Сергієнко В. М., Цибульник А. В. СПЕЦІАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 М НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ..... | 138 |
| Смолякова І. Д. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПАДКОЄМНОСТІ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 140 |
| Стасюк Р. М., Балєвський Є. В. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 144 |
| Стасюк Р. М., Карлов Д. І. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ | 146 |
| Стасюк Р. М., Симбірська Е. О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ЧИРЛІДИНГОМ..... | 149 |
| Сыроваткина И. А., Кравченко А. А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ..... | 151 |
| Сыроваткина И. А., Матюшкина Д. А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ..... | 155 |
| Танченко А. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ З УРАХУВАННЯМ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ..... | 159 |
| Ткаченко Р. Ю., Петренко Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ..... | 162 |
| Хало П. В., Ахматов И. И. ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ..... | 164 |
| Харченко А. А., Лебединская И. Г. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ..... | 168 |
| Хвалебо Г. В., Матюшкина Д. А. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР..... | 172 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Хвалебо Г. В., Энс И. С. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 176 |
| Хурорна І. В. УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ..... | 180 |
| Швець Є. О., Петренко О. П. РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА 400 МЕТРІВ З БАР'ЄРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ..... | 183 |
| Энс И. С., Лебединская И. Г. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ РИТМИКИ..... | 185 |

СЕКЦІЯ 4-5

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Antipova Zh. I., Barsukova T. A. PHYSICAL READY AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS OF A LEGAL SCHOOL. | 190 |
| Volkova S. S., Bondarenko K. K. HYDRODYNAMICS, AS PART OF THE TECHNICAL TRAINING OF SWIMMERS..... | 196 |
| Коваленко С. Л., Беседін М. Є. ІГРОВІ ЕЛЕМЕНТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ПЛАВАННЮ..... | 199 |
| Петренко Н. В. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ..... | 201 |
| Петренко О. П., Баранівська В. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ..... | 204 |
| Подгорна В. В. ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ І ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... | 206 |
| Хало П. В., Кошкина С. А. РАЗВИТИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ..... | 210 |
| Якіменко М. С. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПЛАВЦІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ..... | 214 |

СЕКЦІЯ 6-7

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bondarenko A. E. USING INTERVAL TRAINING TO INCREASE AEROBIC PERFORMANCE..... | 219 |
| Bondarenko K. K. THE INFLUENCE OF POWER TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF RAPIDITY AND SPEED-POWER QUALITIES..... | 221 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Siryk A. E., Gladchenko O. R. VETERAN BADMINTON IN UKRAINE..... | 224 |
| Аббасова М. Б. ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ..... | 226 |
| Берест О. О., Гавриш А. А. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ОЦІНКИ СКЛАДУ ТІЛА..... | 228 |
| Беспала О., Петренко Н. В. КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ..... | 232 |
| Галенін Р. В., Талалай Е. В. РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ В УКРАЇНІ..... | 235 |
| Демченко Я. М. ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА BOSU У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ..... | 237 |
| Король С. М., Сахно П. І. СТЕЖКА ЗДОРОВ'Я – ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ | 239 |
| Нікітенко В. О. СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ..... | 243 |
| Петренко О. П., Пономаренко В. В. ВІЛЬНА БОРОТЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 247 |
| Сірик А. Є., Торкіна А. О. МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБА В ЛИЖНИХ ГОНКАХ | 250 |
| Хуторна І. В., Долгова Н. О. РОЛЬ НСОУ «ПЛАСТ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ..... | 252 |
| Штань Д. О., Штань О. О. ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НАСЕЛЕННЯ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ РЕКРЕАЦІЇ..... | 254 |

СЕКЦІЯ 1

**МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**MODERNIZATION OF PHYSICAL EDUCATION SYSTEM
FOR INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

СЕКЦІЯ 2

**ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**E-LEARNING TECHNOLOGIES
IN THE SYSTEM OF TRAINING OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS**

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НИЖНЬОЇ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ

Бурла А. О., к.фіз.вих., доц., Грінченко С. А., студ.
Сумський державний університет
grinchenko98s@gmail.com

Вступ. Особливе місце за своєю масовістю, захопленістю активною діяльністю студентів, посідає волейбол. Переваги волейболу – в його простоті, емоційності і видовищності. У волейболі, як ні в якому іншому виді спорту, фізичні навантаження знаходяться в тісному зв'язку зі ступенем підготовленості спортсменів. Волейбол дозволяє розкрити можливості особистості, реалізувати свій потенціал в активному способі життя й досягненні високих спортивних результатів [1; 2]. Волейбол одна з найбільш розповсюджених та доступних ігор для людей різного віку. Техніка передача м'яча – найважливіша і найскладніша ігрова дія у волейболі, за допомогою ефективною передачею м'яча команда переходить від захисту до нападу. Ці навички повинні розвиватися з перших занять, тому, добір базових вправ із навчання техніки нижньої передачею буде сприяти поліпшенню процесу навчання у волейболі.

Мета дослідження: розкрити ефективні вправи навчання основних прийомів техніки виконання нижніх передач.

Виклад матеріалу дослідження. Для успіху у волейболі, насамперед треба досконало оволодіти технікою гри. Техніка волейболу включає спеціальні технічні прийоми, які волейболіст використовує у процесі самої гри. Основні прийоми техніки волейболіста наступні: стійки, переміщення, подачі, прийоми передачею м'яча, атакуючі удари, блокування [1]. Кожен прийом має кілька способів виконання, а майстерність волейболіста визначається тим, наскільки різноманітна і досконала його техніка. За цілим рядом ознак організації дій, техніку гри поділяють на техніку нападу та

техніку захисту. В свою чергу, кожен із цих розділів складається з техніки переміщень та техніки володіння м'ячем. Кожна група ділиться на ряд технічних прийомів; у техніці переміщень їх чотири (стартові стійки, ходьба, біг, стрибки), у техніці нападу – три (подача, передача, атакуючий удар), у техніці захисту – два (прийом м'яча, блок). Знання кожного з них допоможе оволодіти основами техніки гри в волейбол. Педагогічне спостереження та аналіз тренувальних занять засвідчили, що на початковому етапі навчання волейболу спочатку вивчають нижні подачі (бокова, пряма). Потім навчають верхнім передачам, де базовим елементом подачі є узгодження підкидання м'яча однією рукою й удару по м'ячу другою (або тією ж рукою) так, щоб рука зустрілась із м'ячем у зручному для удару положенні.

Навчання нижнім передачам у волейболі починається безпосередньо після оволодіння основ техніки виконання верхньої передачі. Були підібрані базові вправи для навчання техніки нижніх передач:

- передача м'яча нагору над собою (необхідно організувати навчання так, щоб кожен із тих, хто займається, мав м'яч і виконував вправу індивідуально, що значно підвищує щільність занять і виключає залежність від партнера);

- передача м'яча нагору над собою у парах (передача м'яча здійснюється уперед нагору. Ускладнення вправи відбувається за рахунок переміщень, зміни відстані між тими, хто займається, збільшенням швидкості й ускладненням траєкторій польоту м'яча);

- передачі м'яча нагору над собою у трійках (передача м'яча здійснюється вперед-нагору зі зміною напрямку передачі, що вимагає своєрідної зміни роботи ніг і рук);

- кидок м'яча двома руками знизу над собою, верхня передача над собою, нижня передача над собою і т.д. (вправа виконується індивідуально і нагадує жонглювання. Вона

допомагає виправити деякі неточності у виконанні передачі знизу. Необхідно виконувати на обмеженій ділянці. Звертати увагу на своєчасність початку випрямлення ніг і зустрічного руху назустріч м'ячу. Вправи можна змінити за рахунок іншого поєднання верхніх і нижніх передач, збільшуючи кількість останніх);

– нижня передача над собою із заданою висотою (вправа вчить диференціювати докладене зусилля, корегування якої повинно відбуватися за рахунок роботи розгинання ніг);

– нижня передача над собою м'яча, що відскочив від підлоги (після передачі необхідно зробити кілька кроків назад, а звідти знову підійти до м'яча, що відскочив від підлоги).

Нижні передачі м'яча над собою з виконанням у фазі польоту м'яча за допомогою загальнорозвиваючих вправ (можуть бути використані різні стрибки, нахили, випаді, присідання):

– чергування нижніх передач над собою, стоячи на місці, з передачами над собою м'яча, що відскочив від підлоги (чергування виконання передач задається).

Нижні передачі над собою м'яча з перекидами і поворотами, стрибків (виконання вправи вимагає концентрації уваги), сприяє розвитку швидкості:

– передача м'яча знизу, цілячись у стіни (точності виконання вправи сприяють орієнтири, мішені, позначені на стіні).

Після оволодіння даною групою вправ доцільно переходити до вправ у парах, це: нижня передача над собою, верхня партнеру і т.д. (відстань між партнерами змінювати); верхня передача над собою, нижня – партнеру і т.д.; один з партнерів виконує прийом тільки знизу, інший – тільки зверху; нижня передача в парах через сітку (висота сітки задає траєкторію польоту м'яча).

Висновки. Під час початкового навчання нижній передачі, необхідно:

– починати навчання нижнім передачам у волейболі безпосередньо після ознайомлення з основами техніки виконання основних прийомів, за допомогою яких ведеться гра (стійки, переміщення, подачі, передачі, атакуючі удари, блокування);

– навчання починати після оволодіння основами техніки виконання верхньої передачі;

– ознайомити з деякими особливостями відскоку м'яча у прийомі (відскок обертового та необертового м'яча);

– під час опису техніки та методики навчання потрібно виділити основні деталі виконання і різновиди нижньої передачі;

– за незвичайної швидкості передачі м'яча (над собою, нагору, убік, назад за голову), виконувати однією рукою знизу з падінням і перекатом на спину, після відскоку м'яча від сітки, за високої швидкості польоту м'яча;

– звертати увагу студентів на своєчасне переміщення, вибір правильного вихідного положення перед відбиттям м'яча вперед-вгору з урахуванням диференційованих ударних зусиль, що відповідають за довжину передач.

Наведені вправи та рекомендації допоможуть початківцям опанувати техніку нижніх передач, водночас сприятиме оволодінню основами техніки гри у волейбол. Оволодіння різними діями в комплексі і створює основу, на базі якої складається майстерність студента-волейболіста.

Література

1. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. А. А. Чхань, О. І. Підлужняк, А. Ю. Горбатий, О. А. Колос. Вінниця : ВНТУ, 2017. 40 с.

2. Шалар О. Г. Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивні ігри. Харків : ХДАФК. 2019. №1 (11). С. 58–66.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ В МОДЕРНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Забара В. М., магістр.

Сумський державний університет

valentynzabara@gmail.com

Вступ. На сучасному етапі в Україні зростає значення досліджень в області модернізації процесу тренувань, його методики. Відомо, що він містить різноманітні види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну. У цій системі психологічна підготовка займає чільне місце. Сьогодні рівень досягнень пов'язують не тільки з високоякісним спортивним обладнанням, яке виготовляється за сучасними технологіями та високотехнологічних матеріалів, але й від рівня психологічної підготовленості спортсменів [1; 2].

Сучасна психологія спорту переконливо доводить, що досягнення перемоги потребує підготовленості і повної мобілізації духовних і фізичних сил спортсмена. Володіти вмінням створити позитивний психічний стан потрібно кожному спортсмену. В процесі тренувань та в умовах змагань традиційно особлива увага приділяється фізичній складовій, але саме психологічна підготовленість є тією умовою можливостей спортсмена, яка дозволяє максимально реалізувати свій фізичний потенціал [2]. Фізична й психологічна підготовленість разом забезпечують формування та вдосконалення найбільш значущих для спортивної діяльності процесів, які забезпечують її продуктивність.

Мета дослідження – полягає в аналізі процесу підготовки студентів-спортсменів ЗВО до змагань та виявлення сучасних інноваційних засобів психологічної підготовки, що забезпечують високі спортивні досягнення.

Виклад матеріалу дослідження. Всебічний розвиток спортсмена удосконалюється лише за умови активної взаємодії з навколишнім світом, у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Досягнення у спорті значною мірою залежать від

індивідуальних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту формують ті якості особистості, які необхідні для успішної участі у змаганнях. Підготовка спортсмена обов'язково повинна включати в себе: фізичну і психологічну підготовку до тренувального процесу; загальну психологічну підготовку до змагань; спеціальну всебічну підготовку до конкретного змагання; симптоматичне управління і самоуправління станом спортсмена.

Велике значення має тренування психологічних вмінь і навичок. Більшість тренерів корегують погане виконання певного елемента, змушуючи спортсмена приділяти йому все більше й більше уваги на тренуваннях. І не розуміючи, що причина криється у відсутності не фізичних, а психологічних навичок. Досить часто спортсмен з ідеальною технікою програє змагання через елементарне невміння концентруватися або розслаблятися, через відсутність мотивації та недостатньої впевненості в собі. Розвитку цих умінь і навичок треба приділяти якомога більше часу.

Психічні та емоційні компоненти часто перевершують фізичні складові. У будь-якому виді спорту перемога чи поразка спортсмена є результатом поєднання фізичних (сила, швидкість, координація) і психічних (концентрація, впевненість) здібностей. На думку провідних тренерів, спорт, щонайменше на 60% - психічне явище, а такі види спорту, як карате – на 80%. Але слід зазначити, що спортсмени до 20 годин на тиждень займаються фізичним навантаженням і практично не приділяють уваги психічній підготовці. Психологічна підготовка повинна включати в себе постійний розвиток самосвідомості, самоаналізу, самоконтролю, самооцінки. Тренери дуже часто скаржаться на брак часу для відпрацювання фізичних вмінь та навичок і до психологічної підготовки справа найчастіше не доходить. Після цього тренери збільшують тривалість занять на яких спортсмени відпрацьовують фізичні вміння, замість того, щоб приділити увагу психологічній підготовці. Психологічні вміння повинні розвиватися нарівні з фізичними впродовж певного періоду

часу і обов'язково включатися у щоденний режим тренувань спортсмена. Модернізація процесу спортивної діяльності студентів-спортсменів повинна включати в себе навчання специфічним ритуалам, прийомам, поведінковим актам. До методів підготовки треба включати лекції, бесіди, тренінги по переконанню та самопереконанню, наказам і самонаказам, сеанси аутогенного тренування, аутотренінги по відключенню і перемиканню свідомості, контролю і регуляції м'язової активності (мімічних м'язів, скелетної мускулатури, темпу рухів, мови, дихання тощо).

Відзначимо, що застосування цих або інших методів впливу на спортсмена буде ефективним тільки в тому випадку, якщо до роботи тренера буде долучено спеціально підготовлена людина – психолог або психотерапевт.

Висновки. Досягнення високих результатів можливе тільки в процесі багаторічної системи тренування – системи, яка весь час потребує модернізації. Представлено засоби та методи модернізації цієї системи через застосування ефективних прийомів саморегуляції психічних станів. Вимоги до спортсменів на сучасному етапі потребують постійного пошуку нових підходів та методів до змісту фізичного, а найголовніше – психологічного виховання студентів-спортсменів у закладах вищої освіти. Для того, щоб цей процес був ефективним, перш за все необхідно формувати спрямованість особистості спортсмена, що створює стійкі мотиви, які орієнтують його на багаторічну успішну діяльність.

Література

1. Долгова Н. О., Бережна Д. В. Механізми психологічного захисту та стратегії поведінки у спортсменів командних видів спорту в конфлікті. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. VII Міжнар. наук.-метод. конф. 16–17 квіт. 2020 р. Суми : СумДУ, 2020. С. 78–81.

2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання. теоретичний розділ : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2019. 504 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ COVID-19

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Нікітенко В. О., студ.

Сумський державний університет

vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. У березні 2020 року через пандемію COVID-19 на зміну повсякденному навчанню в закладах вищої освіти прийшла нова форма процесу отримання освіти – дистанційне навчання. Інформаційно-комунікаційні технології стали одним з головних засобів комунікації, передачі та інформації на відстані для викладачів та студентів зі всього світу.

Мета дослідження: висвітлити можливість застосування інформаційно-комунікаційних технологій у процесі навчання з дисципліни «Адаптивний спорт».

Виклад матеріалу дослідження. Згідно з Постановою КМУ «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» № 211 від 11.03.2020 р., Листа МОН України № 1/9-154 від 11.03.2020 р., Листа МОЗ України № 22-04/7148/2-20 від 12.03.2020 р. кафедра фізичного виховання і спорту Сумського державного університету на період карантину перейшла на дистанційне навчання [1].

Завдяки розробкам ІТ-спеціалістів нашого університету, навчальний процес легко почав функціонувати за допомогою платформи для змішаного навчання MIX Learning SumDU. Кожен студент, який зареєстрований в особистому кабінеті має змогу перейти до своєї анкети на даній платформі. На відкритій сторінці навчальної платформи MIX СумДУ зліва розміщені дисципліни, які відповідають обраній спеціальності. Розглянемо дистанційний процес навчання на прикладі предмету «Адаптивний спорт». На платформі MIX СумДУ за допомогою конструктора навчальних матеріалів «Lectur.ED» викладачем розміщено робочий план, лекційний матеріал та практичні роботи, які необхідно виконати за модульний цикл. Студент, який виконав поставлені завдання, надсилає готові

роботи викладачу для оцінювання закладкою ЗВІТ за допомогою месенджеру цієї платформи. Після перевірки викладачем даної дисципліни виставляється оцінка, а якщо необхідно вказати на недоліки або висловити побажання для цього використовується функція КОМЕНТАР. Результати виконаної роботи студент отримує у тому ж месенджері MIX.

Для проведення лекційних занять та конференцій було обрано програми ZOOM і Google Meet. Після декількох тижнів використання даних платформ стало зрозуміло яка з них краща. На отриманому досвіді було встановлено, що легкою та зручною програмою для проведення навчальних занять у онлайн режимі зі застосуванням відеозв'язку – Google Meet. Під час дистанційного навчання в умовах COVID-19-карантину важливу роль у обміні матеріалу між викладачем та студентам відіграла електронна пошта Gmail. За допомогою сервісу виконується швидка передача інформації. Користуватися функціями Google Meet та Gmail може кожен студент, достатньо Google-акаунту на власному електронному пристрої.

Висновки. Отримані результати дослідження вказують на те, що інформаційно-комунікаційні технології стали новим способом проведення та функціонування освітнього процесу в будь-якій точці світу. Під час дистанційного навчання викладачі та студенти мали змогу вдосконалити свої знання у використанні новітніх програм, гаджетів та систем онлайн. На жаль, ніякі технології не замінять живого контакту між людьми, але за їх допомогою нам вдалося зберегти навчальний процес. У ході вивчення дисципліни «Адаптивний спорт» було застосовано такі інтернет-платформи: MIX Learning SumDU, «Lectur.ED», ZOOM, Google Meet. Гарним сервісом обміну інформації та матеріалів стала електронна пошта Gmail.

Література

1. Аряєв М. Л., Капліна Л. Є., Сеньківська Л. І., Павлова В. В. Перший досвід дистанційного навчання в медичних вузах України в умовах COVID-19-карантину. Проблеми вищої школи: здоров'я дитини. 2020. Т. 15. № 3. С. 195–199.

ОСОБЕННОСТЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Канурный А. Ю., студ., Лебединская И. Г., доц.
Таганрогский институт имени А. П. Чехова
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
lebedinskaja1960@mail.ru

Вступление. Организация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении при учете современных условий образования требуют поиска новых подходов. Рассматривая физическую подготовленность студенческой молодежи, многие специалисты рассматривают во взаимосвязи все структурные основы развития физических качеств и способностей, положительные морфологические, биохимические изменения в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. В зависимости от решения поставленных задач в процессе занятий физическая подготовка определяет направление: на повышение функциональных возможностей и физических качеств; совершенствование деятельности всех систем организма.

Главной проблемой физического воспитания в высшем учебном заведении является низкий уровень физической подготовленности студентов. Как показывает практика, уровень физической и особенно силовой подготовки многих юношей и девушек недостаточен для соответствия нормативным требованиям учебной программы по дисциплине «Физическая культура».

Обобщая опыт работы можно определенно отметить, что дифференциация упражнений по признакам вовлеченности мышц в работу позволяет избирательно и целенаправленно активизировать их функциональную активность и определить специфическую роль силовых упражнений в процессе занятий.

Анализ научной и методической литературы по предмету

исследования выявил противоречия, которые определяются между требованиями к уровню физической подготовленности студентов и качественным освоением материала учебной программы, между необходимостью поиска эффективных методик и средств и их оптимального распределения во времени учебного процесса, направленных на развитие силовых качеств.

Цель исследования. Разработать и обосновать методику силовой подготовки студентов на уроках физической культуры.

Изложение материала исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 2 курса в количестве 31 человек. Эксперимент проводился на базе ТИ имени А.П. Чехова. Группы занималась по традиционной общей рабочей программе, но с экспериментальной группой занятия проводились по разработанной методике в которую было включено значительное увеличение объема упражнений специальной направленности, т. е. приоритетной задачей являлось на базе общей работоспособности развитие специальных физических качеств и способностей путем включения в тренировочное занятие упражнений методом «Пирамида». При проведении занятий в процессе физической подготовки выполнялись упражнения общей и специальной физической подготовки.

Упражнения включали в себя:

- общеразвивающие упражнения: с предметами (гантели, набивные мячи и др.) и без предметов;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- различные приседания и выпрыгивания;
- жим лежа с предметами;
- отжимания и подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине и т.д. Ориентируясь на продолжительность тренируемого упражнения, силовые упражнения различались по весу отягощений и времени выполнения. Для развития силы выполнялись 5–12 повторений в подходе.

На занятиях рекомендовалось выполнять упражнения с изменением веса снаряда или количества выполнения задания в

каждом подходе сначала в сторону увеличения, потом в сторону снижения, называемую «пирамидой». Упражнения отличались разнообразием средств и воздействием на большинство мышечных групп разных звеньев тела.

В содержание занятия включалось варьирование комплексного использования метода «Пирамида»:

– выстраивалась восходящая прямая «Пирамида».

– выстраивалась восходящая и нисходящая «Пирамида».

Количество повторов определялось в определенной последовательности в зависимости от их преимущественной направленности.

Для определения эффективности применения на занятиях методик по совершенствованию силовой подготовки, было проведено тестирование в конце эксперимента. Анализ результатов повторного тестирования показал, что в контрольной и экспериментальной группе имеется положительная динамика.

Сравнительные среднестатистические расчеты конечного этапа эксперимента выявили, что различия достоверны в контрольных испытаниях: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тэмп = 3.0); прыжок в длину с места толчком двух ног (тэмп = 3.9); поднимание туловища лежа на спине (тэмп = 2.9); бросок набивного мяча сидя из-за головы (тэмп = 2.5).

Вывод. Результаты проведенного исследования показали, что реализация разработанной методики раскрывает возможности в повышении эффективности силовой подготовленности студентов и позволяет сделать вывод, что на занятиях в развитии силы должны быть специально подобранные упражнения с такой физиологической нагрузкой, которая способна вызвать определенные сдвиги в организме и обеспечить тренировочную направленность в системе учебных занятий.

По нашему мнению этому способствовало применение разнообразных упражнений по методике экспериментальной программы путем включения в занятие метода «Пирамида».

ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Оксьом П. М., к.фіз.вих., доц., Бережна Л. І., ст.викл.
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
oksion@i.ua

Вступ. Теперішній стан здоров'я населення нашої країни і зокрема сучасної студентської молоді викликає глибоке занепокоєння не тільки провідних науковців в Україні, але й стурбованість закордонних експертів. Так, провідні науковці галузі фізичного виховання (Канішевський С. М., Раєвський Р. Т., Краснов В. П., Рибковський А. Г., Присяжнюк С. І., Третьяков Н. А.) вказують на те, що міжнародна організація ЮНЕСКО оголосила Україну «*країною вимираючого етносу*».

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу. В Україні щороку від серцево-судинних захворювань помирають тисячі українців. Проте за результатами статистичної звітності яку оприлюднюють чиновники за формою № 2-ФК «У звіті з фізичної культури і спорту» за 2019 рік (кількість осіб, які охоплені фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю становить 14,7% загальної чисельності населення країни (2018 рік – 14,3%, 2017 – 13,7%) стан справ з кожним роком покращується.

В Україні, не зважаючи на активну інтеграцію освіти до європейського освітнього простору, сучасна система фізичного виховання перебуває у стані глибокої кризи. Так, у 2018/2019 навчальному році оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді (далі – Оцінювання) проведено у 1260 закладах вищої освіти. З них допущено до Оцінювання 47,1% студентів. За результатами Оцінювання відповідний рівень фізичної підготовленості мають: високий – 7,8%; достатній – 14,8%; середній – 16,1%; низький – 8,4%; не допущено до

оцінювання –52,9%. Отже, ці цифри красномовно свідчать, що у 2018/2019 навчальному році 77,4% студентів мали недостатній рівень фізичної підготовленості.

Протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось значне зниження рухової активності студентської молоді, так як у 2020 році ситуація ускладнилась через введення карантинних заходів спричинених поширенням гострої респіраторної хвороби COVID–19.

Слід також відзначити, що у 2020 році МОН України скасувало Наказ МОН України №188 від 25.05.1998 р. «Про нормативні документи з фізичного виховання» та Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». Скасування цих двох фундаментальних наказів поставило фізичне виховання у вищих закладах освіти України взагалі на межу повного знищення.

Неадекватні, антисоціальні, можна навіть сказати злочинні дії Міністерства освіти і науки України, показують повне нерозуміння державними чиновниками того, що здоров'я студентської молоді є важливою державною, соціально-економічною і політичною проблемою, ефективне вирішення якої визначає майбутнє країни. Адже стан здоров'я молоді є важливим показником благополуччя суспільства і держави. Прикриваючись гаслами про необхідність модернізації фізичного виховання на сьогоднішній день у вищих закладах освіти України уже декілька років іде неприкрито знищення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Кількість обов'язкових навчальних годин, відведених на фізичне виховання студентів безпідставно та необґрунтовано різко скорочується. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» вилучається з навчальних планів.

Мета дослідження – виявити проблеми модернізації фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України.

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження нормативно-правової бази, що забезпечує обов'язковість викладання

навчальної дисципліни «Фізичне виховання» виявило, що нормативно фізичне виховання закріплено Законом України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.93 р. № 3808-ХІІ як «напряму фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті» [2].

Виходячи з вищезазначеного, метою фізкультурної освіти студентів закладів вищої освіти повинно стати формування фізкультурно-оздоровчої компетентності як компонента їх професійної компетентності, а також забезпечення готовності до активної участі в суспільному житті.

Стаття 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачає: «У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти *обов'язково передбачаються посади фахівців з фізичного виховання.*

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. *Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку» [2].*

Таким чином, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» чітко вказано, що фізичне виховання у вищих закладах

освіти України здійснюється шляхом *проведення обов'язкових навчальних занять*.

Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» декларує, що «керівники навчальних закладів зобов'язані забезпечити створення сприятливих умов для належної рухової активності учнів та студентів» [2].

Так, зокрема, у пункті 4, статті 26 Закону України «Про вищу освіту» вказується, що «завданням вищого навчального закладу є формування особистості шляхом здорового способу життя» [1]. У пункті 17 статті 34 Закону України «Про вищу освіту» відзначається, що «керівник закладу вищої освіти сприяє здоровому способу життя здобувачів вищої освіти, зміцненню спортивно-оздоровчої бази закладу вищої освіти, створює належні умови для занять масовим спортом» [1].

На сьогоднішній день, в умовах модернізації галузі склалась негативна тенденція, коли керівники вищих закладів освіти України не тільки не створюють умов для належної рухової активності студентської молоді, а своїми діями (скорочуючи кількість обов'язкових навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання») навпаки сприяють стрімкому зниженню рухової активності студентської молоді, що в подальшому призведе до погіршення стану здоров'я.

Висновки. Дослідження вказує на порушення Закону України «Про вищу освіту» та Закону України «Про фізичну культуру і спорт» при формуванні освітніх програм ЗВО.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у необхідності прийняття дієвих кроків на законодавчому рівні з метою виходу галузі з глибокої кризи.

Література

1. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення 16.03.2021).

2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 16.03.2021).

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст.викл.,

**Остапенко В. В., учитель фіз. культ.

**Сумський державний університет,*

***СЗСО I–III ступенів №21, м. Суми*

у.ostapenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Глобальна епідемія коронавірусу в нашій країні та запровадження карантинних заходів зумовлюють необхідність пошуку нових підходів та широкого використання різних форм дистанційного навчання, в тому числі і у фізичному вихованні молодого покоління. Вимушена форма дистанційного навчання стала несподіванкою для всіх учасників освітнього процесу (керівників, вчителів, учнів та їх батьків). Організація якісного проведення навчального процесу з фізичного виховання з використанням цифрових інформаційних технологій, опанування технічними засобами навчання, формування мотивації учнів до практичних самостійних занять в умовах дистанційної форми навчання має певні особливості. Довготривалі карантинні обмеження в ЗОШ суттєво знизили можливості організованих форм проведення занять з фізичної культури в школі [2].

В умовах загальнонаціонального карантину та переходу загальноосвітньої школи на дистанційні форми навчання, особливої актуальності для викладачів фізичної культури набуває вирішення проблеми організації занять з фізичної культури, визначення перспективних напрямків застосування комп'ютерних інформаційно-комунікативних технологій щодо підвищення якості процесу фізичного виховання молодого покоління в умовах дистанційної форми навчання [1].

Мета дослідження – висвітлити перспективні напрямки застосування комп’ютерних технологій у фізичному вихованні учнівської молоді в умовах карантину.

Виклад матеріалу дослідження. Для якісного забезпечення навчального процесу за дистанційною формою, Міністерство освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 затвердило “Положення про дистанційне навчання”, зареєстроване в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235, дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Дистанційна форма навчання передбачає доступ до інтернету, телекомунікаційних технологій (комп’ютер, планшет, смартфон тощо) до всіх учасників освітнього процесу, які досконало володіють сучасними технологіями дистанційного навчання.

В умовах карантину Комітет фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України підготував «Методичні матеріали» для вчителів фізичної культури, керівників секцій з фізичного виховання, школярів та студентів, метою впровадження яких є ознайомлення з вимогами до виконання фізичних вправ в умовах карантину.

Методичний матеріал складається з наступних блоків: організація занять; інструктаж з техніки безпеки при виконанні фізичних вправ у домашніх умовах; відео-заняття; санітарно-гігієнічні вимоги до умов проведення самостійних занять. Завдяки використанню інтернет платформ Google Classroom, Microsoft Teams, Cisco Webex, Zoom, Classtime, Viber та ін. стали доступними різні форми дистанційних занять, серед яких відео-презентації, онлайн-уроки, тестові завдання та ін.

Сучасний урок з фізичної культури значно виграє за умов інтеграції і узгодження нових інформаційно-комунікативних можливостей і традиційної системи фізичного виховання.

Аналіз матеріалів літературних джерел дозволив визначити наступні перспективні напрями використання комп'ютерних технологій в процесі фізичного виховання ЗОШ:

- підвищення якості навчального процесу;
- підвищення мотивації до занять;
- збереження великого обсягу методичної інформації;
- забезпечення швидкого доступу до інформативних джерел;
- використанні методів математичної статистики;
- створення та редагування науково-методичного матеріалу;
- навчання та контролю теоретичних знань учнів;
- контролю фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- обробка отриманих інформативних даних [1].

Науковці наголошують [1; 2] на необхідності використання комп'ютерних технологій у процесі навчання рухових вмінь і навичок, діагностування функціонального стану, надання звітної документації, визначення рівня теоретичних знань.

Виявлено значну кількість комп'ютерних програм, які мають всебічну спрямованість та призначені для різного контингенту, зокрема школярів і студентів. Комп'ютерний діапазон програм має декілька напрямків: для навчання, розвитку фізичних якостей, збереження даних індивідуального психофізіологічного та педагогічного контролю, архівації та обробки інформації та ін. [1; 2].

Висновки. Використання учнями і студентами у процесі фізичного виховання комп'ютерних технологій, сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я молодого покоління в умовах карантину.

Література.

1. Жерновікова Я. В. Шляхи впровадження інформаційних технологій в процес фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 5. С 96–99.

2. Пуш О. А., Яцик Т. О., Замелюк М. І. Нова Українська школа. Інформаційно-комунікативні технології в умовах карантину. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Крапивницький, 2020. Вип. 191. С. 135–138.

АЛЬТЕРНАТИВА СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ В ОНЛАЙН-РЕЖИМІ СТУДЕНТІВ

Пархоменко Я. Р. студ.
Сумський державний університет
pirat12844821@gmail.com

Вступ. Епідеміологічна ситуація у світі також в Україні призвела до введення карантинних обмежень, зокрема і у закладах вищої освіти. Постійне перебування в одному приміщенні, малорухливий або сидячий спосіб життя – те, що передбачає робота за комп'ютером або іншими гаджетами в період дистанційного навчання, викликало значне розумове навантаження та психічне напруження, що призводить до низки порушень функцій організму студентів. Отже, постає необхідність запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я та спортивного вдосконалення студентської молоді.

Мета дослідження – обґрунтування спортивних занять, що проводяться за допомогою мобільних додатків із використанням онлайн-режимів у домашніх умовах.

Виклад матеріалу дослідження. Дослідженню питання альтернативних занять із фізичного виховання студентів присвятили О. М. Колумбет, А. В. Гакман., Г.О. Мордвінцев, У. С. Шевців та інші. Але серед цих наукових праць можна виокремити низку непорушених питань, які раніше не обговорювались, які засоби тренувань можна використовувати в онлайн-режимі, чому надають перевагу в тому числі студенти, якщо виникає потреба у проведенні домашніх тренувальних занять. Перший спосіб урізноманітнити та модернізувати дистанційне заняття – ввести онлайн-трансляції танцювальних фітнес-тренувань. Найпопулярнішою програмою вважається «Zumba». Тренування містить у собі 4 блоки: розминку, силову частину, «Zumba Party» (освоєння зв'язок і поєднання їх в один танець під запальну музику), розслаблення і розтягування. Всього тренувальне заняття

займає 80 хв, що чітко підходить за регламентом занять у ЗВО. Також тренування за цією програмою позитивно впливають на розвиток гнучкості та швидкісно-силових якостей, що також сприяють підтримці фізичного стану студентів. Наступний спосіб урізноманітнити заняття та спроектувати їх відповідно до карантинних умов за допомогою мобільних додатків для спорту. Перелік найпопулярніших та найзручніших додатків подано у табл. 1.

Таблиця 1 – Перелік мобільних додатків для тренувальних занять студентів у домашніх умовах

| Назва додатку | Платформа для доступу |
|----------------------------------|--------------------------|
| «Leap Fitness Group» | «GooglePlay» «iTunes» |
| «Табата. Інтервальні тренування» | «App Store» «GooglePlay» |
| «Track Yoga» | «GooglePlay» «iTunes» |
| «Спортсмен PRO» | «App Store» «GooglePlay» |
| «Nike Training Club» | «GooglePlay» «iTunes» |

Перевагою цього засобу тренувань є зручність та ефективність. Багато вправ розраховані на домашнє виконання з використанням підручних засобів, що виконуватимуть роль спортивного інвентарю. Велике різноманіття додатків дає змогу обрати будь-який спосіб тренувань, йоги, стретчингу, вправ на певні групи м'язів тощо. У переважній кількості тренувальних занять у мобільних додатках передбачається розподіл за певними ознаками на категорії, такий підхід дозволяє підібрати максимально ефективний комплекс фізичних вправ. Для цього необхідно вказати свої дані, як вік, масу та довжину тіла, що забезпечить спеціальний підбір вправ, за індивідуальними параметрами. Найпопулярнішим додатком став «Leap Fitness Group», що представлений фізичними вправами для м'язів преса живота, рук, ніг, спини, вправи для розтягування, щоб виконати охочими шпагат. Для початківців курс тренувальних занять триває усього 30 днів, а

навантаження рівноцінно розподілене, тобто відбувається під наглядом рекомендованої програми, дотримуючись до настанов якої ефективність домашнього тренування і результатів не будуть відрізнятися від занять у спортзалі. У додатку «Nike Training Club» передбачено послуги особистого тренера-інструктора, а серед функцій запропонованих мобільних додатків можна виокремити можливість відстежувати виконання вправ і фіксувати прогрес кожного студента. Отриманні дані можна використовувати в якості матеріальної доказової бази щодо виконання тренувальних навантажень або певних комплексів фізичних вправ.

Пандемія поставила майже всіх не зовсім зручні умови життя, адже карантинні заходи, дистанційне навчання унеможливили відвідування спортивних залів та будь-яких інших спеціалізованих спортивних клубів. Організація і методика використання онлайн-занять потребує вдосконалення методів й форм тренувань, модернізації, та введення альтернативних способів їх проведення. Найоптимальнішими варіантами можна вважати: трансляції програми тренувань Zumba та низку мобільних додатків для спортивного тренування різного спрямування.

Висновки. Перевагою використання альтернативного засобу тренувальних занять студентів за онлайн-режимами мобільних додатків можна вважати, як безпечність, зручність, запобігання розповсюдженню Covid-19, а провідними чинниками є зміцнення здоров'я та покращення спортивної діяльності.

Література

1. Шевців У. С., Чеховська Л. Я. Zumba у фізичному вихованні студентів вищих закладів освіти. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Зб. наук. праць. Ужгород. 2018. С. 81–84.
2. Kuda Go. Лучшие мобильные приложения для спорта. 2020. URL: <https://kudago.com/all/list/luchshie-mobilnyie-prilozheniya-dlya/#comments>

ТЕХНОЛОГІЇ E-LEARNING У ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Сірик А. Є., ст. викл., Соколов О. С., студ.

*Сумський державний університет
tarrys302@gmail.com*

Вступ. Сучасні інформаційно-комунікаційні технології проникли в усі сфери життя та діяльності людини. Особливий вплив ІКТ на освітню галузь, яку неможливо уявити без використання електронних навчальних матеріалів.

Пандемія, спричинена COVID-19, підсилила роль дистанційних технологій, які все більше місця займають у вивченні дисциплін “Фізичне виховання”.

Мета дослідження: проаналізувати можливості веб-ресурсу Lectur.ED для створення навчально-методичних матеріалів дисципліни «Фізичне виховання».

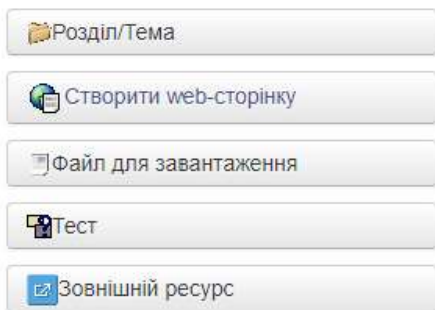
Виклад матеріалу дослідження. Сумський державний університет розробив конструктор Lectur.ED, який є незамінним помічником для створення навчально-методичних матеріалів. Цей ресурс розміщений за посиланням <https://elearning.sumdu.edu.ua> та потребує для своєї роботи авторизації користувача одним із шляхів:

- через особистий кабінет;
- за допомогою введення логіну та паролю.

Веб-середовище надає широкі можливості для створення навчально-методичних матеріалів (рисунок 1), які можна використовувати декількома шляхами:

- безпосередньо створити посилання з Lectur.ED та надати його студентам;
- опублікувати створені матеріали на платформі для змішаного навчання Mix <https://mix.sumdu.edu.ua/>;
- розмістити у відкритому доступі на OpenCourseWare Сумського державного університету <https://ocw.sumdu.edu.ua/>;
- розмістити на платформі масових відкритих онлайн-курсів Екзаменаріум <https://examenarium.sumdu.edu.ua/>;

- імпортувати до системи дистанційного навчання Salamstein <https://dl.sumdu.edu.ua/uk/>.



завдання, що потребують розміщення на платформі електронного навчання

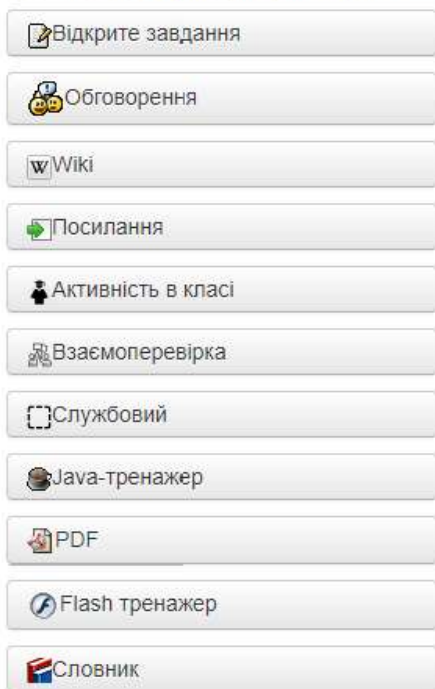


Рисунок 1 – Навчальні об’єкти, доступні для створення на Lectur.ED

За допомогою конструктора навчально-методичних матеріалів Lectur.ED розроблена дисципліна «Фізичне виховання» для студентів спеціальних медичних груп.

Колекція матеріалів містить лекційні матеріали, тести та практичні завдання. Фрагмент структури дисципліни представлений на рисунку 2.

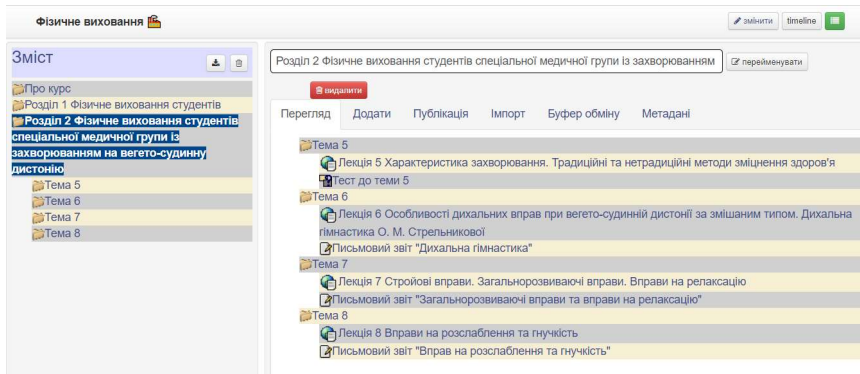


Рисунок 2 – Навчальні матеріали

Для створення лекційних матеріалів використовується вбудований онлайн редактор, меню якого представлено на рисунку 3.

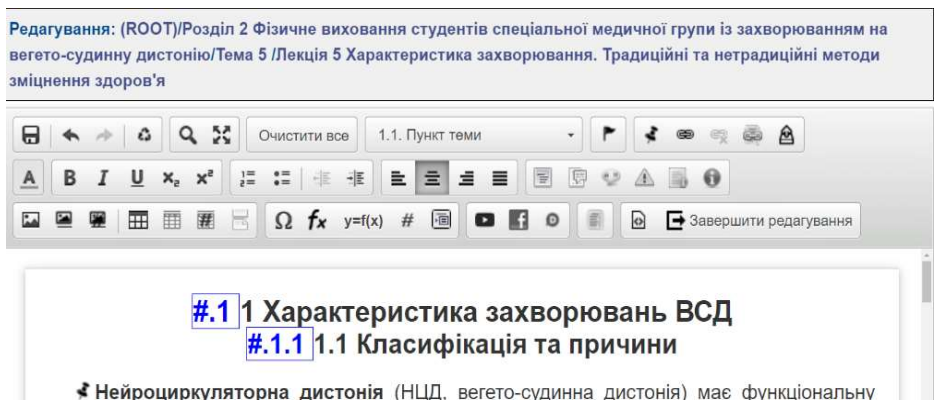


Рисунок 3 – Лекційний матеріал

Лекційний матеріал може містити текст, рисунки, таблиці, посилання, відео, ключові терміни. Важливі елементи матеріалу можна виділити за допомогою одного з блоків, наприклад, блоку-попередження (рисунок 4).

2 Лікувальна фізична культура при ВСД

2.1 Цілі і завдання лікувальної фізичної культури

Для початку необхідно зазначити, що фізична активність при ВСД, як і при будь-якому іншому захворюванні серцево-судинної системи, повинна бути строго обмежена і чітко визначена. Наприклад, «при захворюваннях серцевосудинної системи небажані вправи на тренажерах».

Фізична активність залежить від функціональних можливостей пацієнта, його віку, статі та рівня здоров'я.

Рисунок 4 – Використання блоків у лекційному матеріалі

Типи тестових питань дуже різноманітні. Це тести типу «вибір 1 правильної відповіді із декількох», «вибір n правильних відповідей із m », «співставлення», «порядок об'єктів», «нечіткі підстановки», «пропуски», «відкриті питання (Mix-only)» (потребують перевірки викладача). Різноманітність тестових питань за типом та складністю допомагають оцінити знання студентів за обсягом та повнотою.

Практичні завдання дозволяють закріпити теоретичний матеріал та сформувані необхідні вміння та навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Висновки. Використання електронних матеріалів є незамінним помічником при вивченні дисципліни «Фізичне виховання» в дистанційному режимі. Створений курс дозволяє студенту працювати з навчально-методичними матеріалами в будь-який зручний для нього час, повертатися до складних та незрозумілих моментів знову та знову.

ЗАСТОСУВАННЯМ СИСТЕМИ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІД ЧАС АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ КВАЛІФІКОВАНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Чистякова Н. В., студ., Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.

Сумський державний університет

stas-r@ukr.net

Вступ. Сучасне дзюдо характеризується істотним підвищенням конкурентної боротьби. Цей процес відбувається на різних рівнях: конкуренція між спортсменами за місце в основному складі клубної або національної збірної команди, між командами на клубному рівні (національні або міжнародні змагання). В свою чергу, такий стан речей підсилює необхідність оптимізації системи управління підготовкою та техніко-тактичними діями (ТТД) у змагальному процесі в гандболі [1; 2].

Мета дослідження – визначити інформаційні показники ТТД у змагальному процесі кваліфікованих дзюдоїстів із використанням системи інформаційного забезпечення.

Виклад матеріалу дослідження. Для об'єктивізації показників ТТД кваліфікованих дзюдоїстів використано оціночні шкали у співвідношеннях з рівнями ефективності змагальної діяльності, які наведені у (табл. 1) (низький; нижче середнього; середній; вище середнього; високий). Відібрано такі коефіцієнти, індекси і розрахункові значення: абсолютний показник ефективності змагальної діяльності; ефективні ТТД: %; індекс ефективності змагальної діяльності; усереднений показник ефективності борця; розрахункове значення ефективності змагальної діяльності; відносна ефективність змагальної діяльності борця, комплекс відібраних коефіцієнтів, індексів і розрахункових значень дозволив створити технологію експрес-оцінки показників ТТД у змагальному процесі кваліфікованих дзюдоїстів [1].

Таблиця 1 – Шкали експрес-оцінки ТТД і показників змагальної діяльності дзюдоїстів (n=15)

| Рівні змагальної діяльності | Абсолютний показник змагальної діяльності | Індекс ефективності змагальної діяльності | Ефективність ТТД: % | Усереднений показник ефективності борця | Відносна ефективність змагальної діяльності борця |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Низький | < 23 | 0,6-0,59 | <44/<29 | < 15,8 | 0,01-0,23 |
| Середній | <45 | 0,8-1,07 | <55/<64 | 37<42,7 | 0,5-0,74 |
| Високий | > 67 | 1,27-1,4 | >77/>62 | > 55, | > 1,0 |

Комп'ютерний програмний комплекс містить 2 модулі: 1 модуль – для створення і редагування статистичних даних про змагання, інформацію про дзюдоїстів, які беруть участь в турнірі, календар змагань, а також для збирання, обробки та інтерпретації сумарної статистики з турніру; 2 модуль – для безпосереднього фіксування сутички. Використання даної програми у експерименті дозволило зафіксувати статистичні показники під час поєдинку, та безпосередньо після нього. Аналіз наведених даних дозволяє констатувати, що найбільш високі усереднені показники результативності ТТД у змагальному процесі кваліфікованих дзюдоїстів зафіксовано у «стійці» – 76,33+6,29; «партері» – 36,67+4,2 і «больові прийоми» – 5,75+4,86; середнє значення – 37,81+3,70.

Висновки. Коефіцієнт ефективності ТТД у змагальній діяльності кваліфікованих дзюдоїстів знаходиться у діапазоні, від 66,9% «кидки у стійці» до 42,14% «партері», при усередненому загальнокомандному показнику – 54,53%.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту. Олимпийская литература. Київ, 2019. 272 с.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки. 2-е изд. М. : Спорт, 2019. 464 с.

СЕКЦІЯ 3

**ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ
В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION
IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДІВЧАТ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТАННЯ ДИСКА

Авраменко В. Д., студ.
Сумський державний університет
avramenkova2003@gmail.com

Вступ. Відбір перспективних дітей і підлітків в обраному виді спорту виступає важливим аспектом у досягненні бажаного результату. Адже саме особливості тілобудови та вроджені здібності дитини впливають на можливості досягнення спортивних рекордів у майбутньому. Проте це не єдиний чинник успіху, важливо вдосконалювати здібності дітей, а не пригнічувати їх занадто високими тренувальними навантаженнями, такої помилки часто припускають тренери, які бажають швидких результатів для своїх учнів. У даний час прослідковується тенденція до зниження конкуренції в метаннях диску серед дівчат, що свідчить про неналежний рівень розвитку цього виду легкої атлетик. Більшість тренерів не враховують під час спортивного відбору розвиток природних здібностей дітей і підлітків, тому, із часом, непоказавши належних результатів основна маса їх відсіюється [1; 2]. Спрямування до ранньої спеціалізації також ускладнює відбір талановитих учнів, адже, як і в інших видах із використанням снарядів різної ваги, дитина має досягнути віку, за якого вона буде фізично та морально підготовлена (у кожного цей вік різний та залежить від індивідуальних параметрів фізичного розвитку). Враховуючи вищезазначене, є актуальним пошуком розв'язання питання, як відбір дітей на етапі початкової підготовки.

Мета дослідження – сформулювати уявлення про спортивний відбір перспективних дівчат з метання диска.

Виклад матеріалу дослідження. У метанні диска особливу роль відіграють антропометричні дані. Маса тіла, розмах рук та довжина тіла насправді значною мірою впливають на результат, також визначальним чинником є швидкість рухів, на

яку впливає вага снаряда, що гальмує їх належний прояв. Тому під час спортивного відбору спортсменів, у першу чергу, варто звертати увагу саме на довжину тіла та потенціал її збільшення в майбутньому. На дальність польоту диска впливає також сила, прикладена під час випуску диску. Отже, з метання диску дівчата повинні демонструвати швидкісну силу м'язів у момент хльосту та мати довгі важелі аби як довше прикладати силу до снаряду. Під час відбору дівчат-початківців, потрібно зважати на їх довжину тіла (середня та вище середньої для вікової групи), ширину плечей (велика), а також на особливості м'язової тілобудови (достатньо розвиненої), наприклад, довжина тіла 12–13-річних дівчат має бути приблизно 168–170 см. Проте, маса тіла немає бути занадто великою, адже техніка метання диску потребує достатньої сили, швидкості та координації, а завелика вага тіла може вплинути негативно на їх прояв. Потрібно також враховувати потенціал збільшення довжини тіла спортсменки за параметрами кисті та стопи. Навіть, якщо дівчина на початковому етапі відбору має недостатній зріст, але її кисті та стопи доволі великі, то можна розраховувати на значне збільшення довжини тіла в майбутньому. На успіхи в спортивному результаті також впливає біологічний вік, який у кожного також різний. Для досягнення високих показників у метаннях важливою складовою є моральна готовність спортсменки. Якщо будова тіла підходить під критерії відбору, то це ще не означає повну готовність спортсменки до повноцінних тренувальних занять і змагань. Варто формувати у дівчат-початківців готовність до фізичних навантажень, адже її боязнь може гальмувати розвиток як особистості, викликати небажання займатися таким видом спорту. Визначальними для металників диска є координаційні можливості, адже саме вони можуть погіршуватися під час різкого збільшення довжини тіла, що згодом через невеликий проміжок часу повертаються до норми. Належна вроджена координація рухів дівчат дозволить швидше та краще опанувати техніку рухових дій, а їх удосконалення під час тренувальних занять забезпечить стабільне покращення

результату в метаннях диску. Важливість усіх цих чинників викликає врахування техніки біомеханічних рухів у різних фазах метання диска, особливо з повороту. Всі фази метання диска з повороту (замах, вхід у поворот, поворот і фінальне зусилля) послідовно створюють максимальну амплітуду для розгону снаряда і повинні максимально активізувати групи м'язів під час виконання швидкого кидка хльостом у фінальному зусиллі. Тому, під час початкової стадії (першого повороту), спортсменка повинна виконати доволі швидкий рух, що потребує чіткої координації рухів і доволі сильного відштовхування стопою від кола та прийти у фазу другого повороту з скрученим корпусом тіла і відведеною рукою назад, за такого виконання рухових дій спортсменці має вистачати сили утримувати руку з диском та не опускати її. Довжина тіла та сила рук впливають на точку вильоту диска під ідеальним кутом випуску (чим вище спортсменка – тим краще), а довгі кінцівки кистей рук мають створювати амплітуду рухів і випускати диск у потрібній площині, це обумовлено біомеханічними особливостями метання, чим більшою є довжина руки, тим ефективніше вона може впливати на снаряд.

Висновки. Антропометричні дані (довжина тіла, маса тіла, розмах рук тощо) ключовим чином впливають на схильність дівчат під час спортивного відбору з легкої атлетики до метання диска. Особливості біомеханічної техніки рухових дій з метання диска, свідчать про потенційні можливості високих, широкоплечих дівчат з розвиненою м'язовою тілобудовою та масивними верхніми кінцівками.

Література

1. Овчинников Ю. Д., Карабинцева Н. С. Биомеханика движения в фазах метания диска с поворота. Наука-2020. № 3(39). С. 138–143.
2. Кузнецова З. М., Кузнецов С. А., Овчинников Ю. Д., Головкин П. В. Анализ степени связи морфофункциональных показателей в метании легкоатлетов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. Т. 13, № 2. С. 54–63.

МЕТОДИ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ СТУДЕНТАМИ-СПОРТСМЕНАМИ

Балим Ю. С., магістр.

Сумський державний університет

Bat21hit@gmail.com

Вступ. Ходьба є одним із найпоширеніших способів пересування людини. Як вид спорту входить в легку атлетику та є наймолодшим з видів легкоатлетичного спорту. У основі техніки спортивної ходьби лежить звичайна ходьба [1]. Опанування студентами спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» техніки спортивної ходьби є однією з вимог до засвоєння дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».

Мета дослідження: висвітлити основні методи та вправи для навчання студентів техніці спортивної ходьби.

Виклад матеріалу дослідження. При навчанні спортивній ходьбі студентам необхідно опанувати правильну техніку та виробити оптимальну швидкість пересування. У спортивній ходьбі складніша координація рухів ніж у звичайній, швидкість більше в 2–2,5 рази, довжина кроку 105–120 см, а частота – 180–200 кроків за хвилину. У змаганнях спортсмен увесь час повинен дотримувати контакт із землею однією або двома ногами. Фази польоту в спортивній ходьбі не повинно бути. Навчання складається з декількох послідовних етапів, зокрема ознайомлення з вправою, розучування, закріплення і вдосконалення її в техніці виконання рухів. Далі викладач може застосовувати відеограми. Після чого студенти виконують вправи на відрізку, спочатку в уповільненому темпі, а потім зі змагальною швидкістю [2, 67]. Наступний етап – навчання правильному руху ніг. Для цього спочатку необхідно оволодіти повільною ходьбою з постановкою прямої ноги на землю, потім ходьбою з поступовим збільшенням швидкості. Студенти навчаються правильному руху таза при ходьбі шляхом дотримання наступних вимог: почергового перенесення ваги тіла з ноги на ногу в звичайній стійці, без руху руками; ходьби широкими кроками з підкресленим рухом

тазу навколо вертикальної осі; ходьби по прямій з виставленою ногою після невеликого повороту навколо вертикальної осі. За допомогою імітаційних вправ навчають правильному руху рук і плечей, а саме: рух руками на місці, ходьба з руками за спиною, ходьба з прямими руками, спортивна ходьба з активною роботою м'язів плечового поясу і рук [2, 68]. Завершальний етап – удосконалення техніки спортивної ходьби з різною швидкістю, на повороті доріжки, по прямій, похилій вниз і вгору, і по шосе. У процесі навчання студентів-спортсменів можна запропонувати даний комплекс вправ, який сприяє кращому оволодінню технікою спортивної ходьби.

1. Ходьба з закручуванням тулуба: широкий крок, з поворотом тулуба.

2. Ходьба лівим боком вперед: правою ногою крок перед лівою, потім крок позаду неї з різким поворотом таза.

3. Ходьба з постановкою носків усередину й попереднім поворотом таза навколо вертикальної осі. Кроки по 40–50 см.

4. Спортивна ходьба змієюю на 2-4 м управо і вліво.

5. Спортивна ходьба з відділяючими поворотами тазу навколо вертикальної осі, руки прямі.

6. Спортивна ходьба, руки зчеплені перед грудьми.

Висновки. За допомогою запропонованих методів та комплексу вправ для оволодіння технікою спортивної ходьби студентам-спортсменам легше буде засвоїти основні моменти, щодо виконання спеціальних вправ та покращити технічну підготовку в спортивній ходьбі.

Література

1. Долгова Н. О., Кравченко А. П. Методи корекції технічних помилок у спортивній ходьбі. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. VII Міжнар. наук.-метод. конф. 16–17 квіт. 2020 р. Суми : СумДУ, 2020. С. 82–83.

2. Матюхов Д. М. Методология построения многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе. Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57. С. 65–71.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Басенко Д. С., студ., Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Зростання результатів у спорті вищих досягнень, висока конкуренція на міжнародному рівні, вимагають великого рівня підготовленості від кваліфікованих боксерів. Вміння добре володіти власними рухами, що основане на оволодінні механізмами психічного розвитку, є складовим важливим елементом процесу підготовки спортсмена. За сучасних умов психологічні концепції підготовки спортсменів високого рівня мають важливе значення, що зумовлює пошук шляхів, методів та засобів, спрямованих на досягнення найвищого стану готовності та успішного втілення можливостей людського організму у змагальних умовах [1; 2].

Мета дослідження – розкрити особливості психологічних аспектів підготовки кваліфікованих спортсменів-боксерів у річному циклі.

Виклад матеріалу дослідження. Психологічну підготовку спортсмена можна поділити на: загальну психологічну підготовку; психологічну підготовку до певних змагань.

Такий поділ умовний, тому що у реальному житті навчально-тренувальний процес весь час чергується зі змаганнями і завдання загальної психологічної підготовки вирішуються в умовах змагальної діяльності.

Загальна психологічна підготовка, повсякденно проводиться у ході тренувальних занять і змагань, спрямована на розвиток у спортсмена таких психічних якостей, які більшою мірою сприяють успішному і міцному оволодінню спортивною майстерністю. До них відносяться:

- створення правильної і стійкої системи мотивів, що спонукають спортсмена систематично тренуватися, дотримуватися режиму і виступати на змаганнях;

- створення чітких уявлень про свою психіку і якості необхідні для спортивного вдосконалення та успішних виступів;

- формування якостей характеру і властивостей нервової системи, котрі сприяють емоційної стійкості та перенесення максимальних навантажень;

- розвиток специфічних процесів, необхідних для оволодіння технікою і тактикою (почуття ритму, часу, орієнтування у просторі, здатності до самоконтролю над різними елементами руху і комбінаціями);

- розвиток вміння керувати собою, своїми почуттями і переживаннями, відволікатися від усіх сторонніх подразників, свідомо загальмовувати несприятливі психічні стани, що виникають у процесі тренувальної та змагальної діяльності;

- оволодіння умінням легко і вільно здійснювати максимальні зусилля без порушення координації та динаміки рухів.

У боксі спортсмен повинен вміти вести бій на різних рівнях напруженості, бути здатним швидко «переключатися». Для цього потрібно навчитися у певний момент зовсім виключитися з боротьби, розслабитися, дати спокій нервовій системі, забезпечуючи хоча б короткочасний, але повний психологічний і фізіологічний відпочинок. У той же час необхідно навчитися у будь-який момент перейти від максимального розслаблення до максимальної мобілізації сил і швидко включитися у боротьбу. Безпосередньо перед виступом на змаганнях, боксер повинен вміти повністю зосереджуватися на виконанні технічних дій і відволікатися від постійних подразників, не піддаватися негативним впливам змагальної обстановки (глядачів, суддів і т.д.).

Уміння керувати собою досягається систематичним участю у різних змаганнях, наполегливою працею над собою, постійним застосуванням засобів самореалізації. Спортсмена потрібно постійно вчити аналізувати свої дії і супротивників, чітко розрізняти правильні і помилкові, обмірковувати можливі шляхи вдосконалення техніки і тактики [1].

Психологічна підготовка до конкретних змагань ділиться на: ранню, що починається приблизно за місяць до змагання, безпосередню - перед виступом і протягом змагального періоду.

Психологічний настрій перед кожним виступом повинен передбачати уточнення деталей майбутнього спортивного двобою, створювати умови для готовності до максимальних вольових зусиль і прояву необхідних вольових якостей у майбутній спортивній боротьбі, а також систему впливів, які зменшують емоційну напруженість боксера [2].

Психологічний вплив в ході одного виступу передбачає: - короткий самоаналіз і корекцію поведінки під час двобою;

- стимуляцію вольових зусиль та зменшення напруженості;
- нормалізацію психічного стану після кваліфікаційних виступів;
- усунення емоцій, що заважають об'єктивної оцінки можливостей і перспектив подальших виступів спортсмена;
- вироблення впевненості у своїх силах.

Висновки. Було розглянуто основи психологічної підготовки, методи психодіагностики у системі підготовки боксерів високого класу та зміст психопрофілактики та психогігієни у спорті вищих досягнень. Уміння керувати собою досягається систематичною участю у різних змаганнях, наполегливою працею над собою, постійним застосуванням засобів самореалізації. Спортсмена потрібно постійно вчити аналізувати свої дії і дії суперників, чітко розрізняти вірні і помилкові, обмірковувати можливі шляхи вдосконалення техніки і тактики.

Література

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсмена XXI века: научные основы и построение тренировки. 2-е изд. М. : Спорт, 2019. 464 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.

ЗДОБУТКИ В ГАЛУЗІ УКРАЇНСЬКОГО СЛОВНИКАРСТВА З ПИТАНЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Беценко Т. П., д.філол.н., проф.
*Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
tpb2016@ukr.net*

Вступ. Словництво є показником розвитку лінгвістичної науки, а також окремої фахової галузі. Спортивна галузь в Україні активно розвивається, що засвідчують лексикографічні джерела з галузі спортивного словникарства.

Мета дослідження – окреслити досягнення в галузі української лексикографічної науки з питань фізичної культури та спорту.

Виклад основного матеріалу. Питання спортивної лексики цікавили як філологів, так і фахівців із галузі фізичної культури. Цьому підтвердження – дисертаційні дослідження (Паночко М. Н. Украинская спортивная лексика: Автореф. дис... канд. филол. наук: 10.02.02 / Киевский государственный пединститут имени А. М. Горького. К., 1978. 23 с.; Янків І. Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз): Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. універ. імені Л.Українки. Луцьк, 2000. 19 с.; Боровська О. В. Співвідношення національних та інтернаціональних термінів в українській термінології галузі фізичної культури і спорту: Автореф. дис... к. філол. наук.: 10.02.01 / Інститут української мови НАН України. К., 2004. 17 с.). Однією із перших спроб у сфері спортивної лексикографії є, на наш погляд, короткий словник (Шанін Ю. В. Олімпійський словничок: Назустріч Олімпіаді-80 // Українська мова і л-ра в шк. 1980. № 6. С. 69–71.). Значно поповнили лексикографічний доробок із галузі спорту такі праці, як: Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К. : ІСДО,

1995. 200 с.; Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації / О. Д. Дубогай, А. М. Ткачук, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. Луцьк : Надстир'я, 1998. 100 с. У словнику (Боровська О. Короткий тлумачний словник термінів галузі фізичної культури та спорту. 2003. 54 с.) означено як спроба створення єдиної термінологічної системи галузі фізичної культури та спорту. У ньому подається термінологічна лексика, якою послуговуються фахівці галузі. Не можна заперечити вартісність іншого джерела: Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М. Д. Зубалій, В. В. Сіркізіук. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2003. 216 с. Внеском у розбудову національної спортивної термінології вважаємо працю (Бордюгова А. Ю. Словник термінів зі спортивного права. К. : «Юстініан», 2004. 144 с.). Невеликий за обсягом словник авторів (Соломонко В. В., Соломонко О. В. Словник футбольної термінології (методичний посібник) / Львів, 2009. 35 с) містить тлумачення термінів, запозичених із мов різних країн світу.

Важливим досягненням у галузевому словникарстві є значна за обсягом праця: Тягур Р. С., Тягур Т. Р. Історія фізичної культури і олімпійського руху: словник термінів. Івано-Франківськ, 2011. 489 с. Автор праці (Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Видавництво Астон, 2013. 96 с.) підготував джерело, у якому зібрано найважливіші поняття теорії і методики фізичного виховання та спорту, в якому розкрито зміст понад 400 основних термінів і понять, якими оперують фахівці у галузі фізичної культури і спорту.

Так само і теоретичне, і практичне спрямування має лексикографічне джерело (Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Укладачі: Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. Житомир: Вид-во «Рута», 2016. 100 с). У цьому термінологічному словнику представлено широке коло понять не тільки з фізичної культури і спорту, а й лікувальної фізичної культури, валеології та педагогіки, а також нові терміни, що стосуються занять спортом людей з

інвалідністю. Словник адресований студентам, учителям, викладачам, тренерам загальноосвітніх та спортивних шкіл, ліцеїв, гімназій, коледжів, закладів вищої освіти.

Одним із найсучасніших постає лексикографічне джерело (Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2019. 147 с.). У термінологічному словнику (Терміни і поняття з теорії фізичного виховання і спорту : словник / О. В. Соколюк, С. С. Козарь, І. М. Журавльова. Харківський коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 58 с.). представлено тлумачення широкого кола понять із фізичної культури і спорту, лікувальної фізичної культури, валеології та педагогіки, які синтезує теорія фізичного виховання. Окремі різновиди фахових лексикографічних праць з фізичної культури і спорту репрезентують двомовні словники, зокрема – українсько-російські. Першими ластівками вважаємо словники, що вийшли ще в доперестроєвий період (Русско-украинский спортивный словарь / Фирсель Н. И., Калюжная В. Н. К. : Здоровье, 1973. 170 с.; Російсько-український спортивний словник: Укладачі: Н. Й. Фірсель, В. М. Калюжна / за редакцією С.І. Головащука. К. : Здоров'я, 1973. 171 с. Значно пізніше побачив світ словник (Російсько-український словник спортивних термінів / Укладач О. П. Криштальський, редакція М. М. Паночка. Львів: УСА, 1991. 85 с.). Досягненнями у цій галузі варто вважати й інші джерела (обидва – 1993 р.): Короткий російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Уклад. Д. М. Диновський та інші. К. : Просвіта, 1993. 20 с.; Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / За ред. В. Г. Осінчука, І. К. Попеску, Е. М. Рябенка та ін. Львів : Світ, 1993, 312 с.

У 1997 р. вийшов словник: Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / Укл. Л. І. Чипиленко, Г. І. Довгаль, Ф. А. Непийвода. К. : ІЗМН, 1997. 160 с.

Суттєво означена спортивна галузь у такому лексикографічному джерелі, як: Осінчук В. Г., Л. В. Левків. Українсько-російська, російсько-українська термінологіка спортивних ігор. Львів : Видавництво ЛНУ імені І. Франка, 2003. 760 с. Доповнив лексикографічний доробок і словник одеських фахівців: Русско-украинский словарь понятий и терминов по профессионально-прикладной физической подготовке : словарь / Мин-во образования и науки Украины. Одесский нац. политех. ун-т ; сост.: Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; под общ. ред. Р. Т. Раевского. Одесса : Наука и техника, 2010. 112 с. Незаперечну цінність мають енциклопедії із спортивної галузі, що підготовлені вітчизняними фахівцями: Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. К. : Олімпійська література, 2011. 400 с.; Енциклопедія Олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. К. : Олімпійська література, 2005. 464 с. Скажімо, «Енциклопедія Олімпійського спорту України» містить суттєву інформацію про історію, сучасний стан українського спорту; широкий довідковий матеріал про видатних спортсменів України – призерів Ігор олімпіад та зимових Олімпійських ігор, чемпіонів світу і Європи та їх тренерів.

Висновки. Отже, вітчизняна галузь фізичної культури і спорту належно представлена у фахових лексикографічних джерелах. Звернено увагу на окремі види спорту у плані їх лексикографічної інтерпретації (галузь футболу). На нашу думку, потребують серйозного і глибокого лексикографічного тематичного опису всі сфери спортивної діяльності (гімнастика, шахи, водний спорт, кінний спорт та ін.). Особливої уваги набувають нові види спорту, що поширюються в Україні та світі, тому є потреба в їх систематизованому інформаційному огляді. Царина спорту в Україні повинна стати в плані мовної репрезентації наближеною до національної мовної культури, народних джерел, тобто набути українського шарму, також у цьому не повинна втратити інтернаціонального колориту.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Галенін Р. В., к.е.н., ст. викл., Нікітенко В. О., студ.
Сумський державний університет,
vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Метання диска, вид легкої атлетики, який лежить з глибокої давнини. Сьогодні цей вид спорту впевнено набирає свої оберти і стає популярним серед молоді. Не кожний початківець ознайомлений з методичними особливостями техніки метання диска, адже саме вона є головним компонентом правильного виконання змагальної вправи. Багато професійних спортсменів також дуже часто допускають помилки в техніці виконання вправи, бо метання диска є технічно-складним видом легкої атлетики [1, 88]. Тому для студентів-початківця буде важливо ознайомитися з базовими технічними особливостями техніки метання диска.

Мета дослідження: визначити основні методичні особливості та технічні засоби для навчання техніки метання диска студентів-початківців.

Виклад матеріалу дослідження. Метання відносять до технічно-складних видів легкої атлетики. Однією з головних особливостей у підготовці початківців є поставлення чітких завдань. До них належать: ознайомлення з технікою метання диска, правильного тримання та випускання диска, техніки метання з повороту та фінального зусилля. Якщо дотримуватися цих завдань, то студент-початківець зможе швидко оволодіти правильним виконанням змагальної вправи. Техніка метання диска включає в себе такі фази: тримання диска, вихідне положення, замах, поворот та фінальне зусилля. Чітка фіксація диска в руці здійснюється за допомогою чотирьох фаланг пальців та накладання великого пальця на поверхню снаряда. Перед початком виконання змагальної вправи спортсмен займає вихідне положення до виходу з повороту, стоячи при цьому спиною до напрямку польоту диска. Рука зі снарядом опущена вниз, ноги розставлені на

ширину плечей та розміщені на задній частині кола. Початком руху в метанні диска є попередній замах. Під час його рука з диском відводиться вправо, при цьому за допомогою натягування м'язових груп виконується ведення снаряду в повороті. Вісь плечей зміщується до осі тазу вправо при закінченні переднього замаху. При цьому м'язи плечового суглобу та тулуба максимально розтягнуті, а ліва рука зігнута в плечовому суглобі знаходиться перед грудьми. Саме так виникає відчуття натягування. Дуже важливим елементом в техніці метання диска являється перехід від замаху до входу в поворот. Призводить до обертів лівої ступні закінчення замаху – це є початком входу до повороту, при цьому спортсмен повинен перерозподіляти вагу тіла з лівої на праву ногу. Основна мета повороту – надати снаряду обертальну та поступову швидкість. Фінальне зусилля починається з постановки лівої ноги на передню частину кола, при цьому спортсмен повинен прикласти максимально зусиль до снаряду. Оптимальне співвідношення часу важливий фактор виконання всіх рухів метання. Під час навчання техніки метання диска важливо дотримуватися таких вимог: проведення підготовки обертальних рухів, приділяти увагу випуску снаряду під різним кутом та точності попадання, також слід звернути увагу на спритність та точність виконання рухів початківця.

Висновки. Отже, метання диска – це дуже технічно-складний вид легкої атлетики. Професійні спортсмени дуже багато часу витрачають саме на вивчення та вдосконалення техніки. В ході дослідження були визначені основні методичні особливості техніки метання, які допоможуть ознайомити студентів-початківців з обраним видом спорту.

Література

1. Гоншовський В. М., Колісник О.І., Ладиняк А. Б. Щодо дослідження методики навчання техніки метання диска. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 88–94.

ПРОЯВИ СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЗІУДОЇСТІВ В УМОВАХ ПРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Голобородько М. А., студ., Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості у більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. В останні роки увагу дослідників і педагогів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності спортсмена. Фахівці вважають, що фізична, психологічна і теоретична підготовка борців проявляється в їхніх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, у остаточному підсумку, успіх виступу спортсменів на змаганнях [1; 2].

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні ефективності концентрованої системи спеціальної силової підготовки у предзмагальному періоді.

Виклад матеріалу дослідження. У залежності від рухової задачі і характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, яку повинні проявляти м'язи, набуває специфічних особливостей. Основними якісно специфічними видами прояву сили для різних рухових дій є абсолютна, швидкісна і вибухова сили. Фахівці вважають, що у роботі силового характеру необхідне виявлення визначеного рівня витривалості, яка характеризується як здатність протистояти втомі, яка викликана силовими компонентами навантаження у вибраному виді спорту [1; 2].

Сутічка між супротивниками проходить у активному режимі, статику можливо побачити під час виконання утримань, окремих фаз больових прийомів (момент

збалансованої протидії між супротивником і атакуючим). Режим подолання протидії проходить у більшій частині сутички – поступливому режимі. І на фоні цього, на перше місце виходить здатність виконувати вибухові дії (прикладати вибухові зусилля) і це надає перевагу під час виконання прийомів, оскільки супротивник захисні дії не встигає виконати. Це можливо лише під час тренування не загальної сили та швидкості, а під час розвитку цих якостей, оптимально наближених до умов поєдинку та виконання окремих комбінаційних дій. Міжм'язова координація, є головним компонентом прояву сили. Виконання прийомів та технічних дій проходить у повній взаємодії та синхронному виконанні м'язів - синергістів та паузах, м'язів-антагоністів; залучення до дії тієї ланки м'язових груп, котрі потрібні для ефективного проведення комбінації чи прийому; щільній фіксації захватів, де рух зведений до мінімуму; амплітуді виконання технічних дій з короткочасним-вибуховим акцентом на зусилля; застосуванні пружних властивостей м'язів. Це приводить до збільшення кумулятивного силового компоненту. Силкові якості спортсмена, проявляються у змагальній період під час виконання технічних дій. Розвиток силових якостей, та міжм'язової координації доцільно виконувати вправи з обтяженнями 30-80% від максимальної сили [2].

Висновки. Встановлено, що до змісту спеціальної силової підготовки дзюдоїстів входять технічні дії з арсеналу програми техніки чорного поясу: 12,71% від загальної кількості технічних дій у жінок і 23% у чоловіків. Ефективність їх виконання у чоловіків (25,14%) вища, ніж у жінок (16,19%).

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.

2. Філіна В. А., Кутек Т. Б. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2017. Вип. 4. С. 118–122.

ТАКТИЧНІ ДІЇ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Гулевська В. С., студ.

Сумський державний університет

vs3989333@gmail.com

Вступ. Біг на середні дистанції представлений одним із найбільш популярних і масових видів легкої атлетики. Високий рівень досягнень у сучасному спорті обумовлює необхідність постійного вдосконалення всіх складових системи підготовки спортсменів. Одне із центральних місць у моделюванні тренувального процесу займає тактична підготовка бігунів, загалом тактична майстерність тісно пов'язана з оптимальним рівнем рухових і вольових якостей, водночас неналежна швидкість і витривалість нерідко перешкоджають поліпшенню тактичної майстерності. Тактична підготовка зводиться до вміння свідомо змінювати манеру спортивної сутички, окремих деталей рухів у прикладених зусиллях, що залежать від особливостей поведінки суперників [1]. Разом із тим питання побудови тактичних варіантів бігунами на середні дистанції у змагальних умовах досліджено недостатньо.

Мета дослідження – виявити характеристики тактичних дій бігунів на середні дистанції у змагальних поєдинках.

Виклад матеріалу дослідження. Вибір і реалізація оптимального варіанту тактичних дій, що відповідає рівню підготовленості спортсмена, відіграє важливу роль на змаганнях будь-якого рівня, тому можна запропонувати такі доцільні варіанти тактичних дій бігунів на середні дистанції. Варіант 1, диференційно-уповільнений спосіб, що характеризується прискореним пробіганням першої половини дистанції з подальшим пробіганням усіх інших відрізків дистанції з високою середньою дистанційною швидкістю. У деяких випадках бігунам не вдається зберегти середню змагальну швидкість, що згодом призводить до значних негативних відхилень на фінішному відрізку, і негативно відбивається у підсумковому результаті спортсмена. Варіант 2, інверсійний варіант тактичних дій, що характеризується

рівномірним подоланням першої половини відрізка, але кожний наступний відрізок другої половини дистанції спортсмен пробігає швидше. Натомість у деяких випадках, спортсмен не здатний значно збільшити швидкість на фінішному відрізку, але зберігає здатність підтримувати змагальну швидкість до фінішу. Варіант 3, хвилеподібний, що характеризується хвилеподібною зміною темпу бігу на всій дистанції. Стартовий відрізок дистанції 200 м спортсмен пробігає оптимально швидко, на другому дистанційному відрізку 200–400 м відбувається значне уповільнення швидкості переміщення, а третій дистанційний відрізок 400–600 м спортсмен долає дистанцію як найшвидше. На фінішному відрізку швидкість знову знижується, і спортсмен підтримує рівномірну швидкість пересування до останніх метрів дистанції. Варіант 4, представлений рівномірним підтриманням змагального темпу бігу протягом усієї дистанції, адже здатність чітко розкласти свої сили по дистанції і виконувати оптимальні перебудови тактичних дій під час забігу приведуть до перемоги. Різномічність тактичних дій, що застосовують бігуни на змаганнях, повинна бути різноманітною, також відповідати за своїм характером, темпераментом і здібностям особистості спортсмена для переможного результату.

Висновки. Для впевненого застосування тактичних дій у змагальних умовах, спортсмен повинен знати теоретичні аспекти змагальної діяльності і відпрацьовувати отримані знання на тренувальних заняттях, контрольних стартах і в рамках офіційних змагань, у яких основною метою виступає перемога над суперниками.

Література

1. Чесно А. В. Индивидуализация тренировочного процесса бегунов на средние дистанции. Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы XVIII Междун. науч.-практ. конф. Нижний Новгород, 2019. С. 412–416.

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАННЯ ЧЕРЕЗ НІС СПОРТСМЕНАМИ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ COVID-19

Гуцол Є. М., аспір., Пилипей Л. П. д.фіз.вих., проф.
Сумський державний університет
kfv@sport.sumdu.edu.ua

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства пандемія COVID-19 вимагає реального пошуку основних причин, що призводять до захворювання. Тренувальний процес вимагає мобілізації всіх резервів організму для ефективної адаптації до навантажень, адже навантаження помірної інтенсивності сприяють стимуляції та зміцненню імунітету спортсменів, в той час як інтенсивні навантаження супроводжуються пригніченням імунітету [1]. Крім того, в основі синдрому перетренованості лежить ряд запальних реакцій, однією з них є інфекція дихальних шляхів у спортсменів.

Мета дослідження – використання носового дихання та вплив його на імунну систему спортсменів.

Методи дослідження: аналіз з літературних джерел, анкетування, опитування, автоексперимент членів збірної команди України з легкої атлетики.

Виклад матеріалу дослідження. Як засвідчило анкетування і опитування 98% респондентів не знають яке значення має дихання через ніс, які важливі фізіологічні функції виконує слизова оболонка носа. Вдихання холодного повітря через рот під час бігу може викликати охолодження верхніх дихальних шляхів, знизити температуру мигдалин і спровокувати застуду, пневмонію, ангіну, COVID-19 тощо. В кращому разі 85% опитаних підкреслюють, що вдихати потрібно через ніс, а видихати через рот, як іноді рекомендують. У цьому способі дихання слизова оболонка носа переохолоджується, сохне, кровоносні судини постійно спазмовані. Це може призвести до риніту та інших захворювань і деяких негативних рефлекторних реакцій. Крім цього, якраз під час видихання через ніс відбувається обмін повітря у придаткових пазухах, що

певною мірою попереджує таке захворювання, як гайморит, та інші. Слизова оболонка перешкоджає проникненню в легені механічних частинок, зменшує токсичну дію шкідливих для організму газів і парів, які вдихаються з атмосферним повітрям. Характерною помилкою є «поверхневе» грудне дихання. Основою дихальних рухів є правильна послідовність наповнення легень повітрям за вдихання та звільнення від повітря – при видиханні. Вдих розпочинають, наповнюючи нижню частину легень (внаслідок опускання діафрагми живіт випинається), потім повітрям наповнюють середню частину легень (розширюється нижня частина грудної клітки) і верхню (розширюється та піднімається верхня частина грудної клітки). Видих виконують у такій послідовності: спочатку звільнюють нижню частину легень (що супроводжується втягуванням живота), а потім верхню (супроводжується опусканням грудної клітки) [1].

Як показало опитування і аналіз літературних джерел провідні легкоатлети світу використовують носове дихання для створення гіпоксичного стану під час тренувань. Відповідно є можливість заздалегідь швидко адаптуватись до участі у навчально-тренувальних зборах у середньогір'ї та високогір'ї. Провідні спортсмени СумДУ та члени збірної команди України які використовували носове дихання не хворіли простудними захворювання в холодну пору року. Як показують 10-ти річні автоексперименти жоден зі спортсменів основної групи, які використовували носове дихання, не мали навіть симптомів різновидів грипу та COVID-19.

Висновки. Носове дихання є важливим природним чинником профілактики COVID-19 і зміцнення імунітету спортсмена. Необхідно поширити інформацію про актуальність носового дихання серед студентів і спортсменів.

Література

1. Ревзон А. С., Якимов А. М. Настольная книга бегуна на выносливость или технология подготовки «чистых» спортсменов. М. : Спорт–Человек, 2019. 310 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТРЕНЕРА З КАРАТЕ

Демиденко Д. С. студ.

Сумський державний університет

diana.demydenko.karatist@gmail.com

Вступ. Карате, як вид спорту, вимагає високі вимоги як до психічних процесів спортсмена так і тренера. Значно легше досягти певного рівня фізичної і тактичної готовності до змагань, чим психологічної [1]. У даній підготовці тренер відіграє важливу роль, тому що необхідно володіти такими якостями як ерудованість у сфера психології, педагогіки, фізіології і лікарського контролю [2]. Це важливий елемент тренерської діяльності, аби досконало вивчити та скласти індивідуальну підготовку майбутнього чемпіона з урахуванням його здібностей. Саме через це, важливим аспектом праці тренера з карате є досягнення високого рівня його психологічної компетентності.

Мета дослідження – виявити особливості психологічної підготовки тренера з карате в підготовці спортсменів до тренувального і змагального процесів.

Виклад основного матеріалу. Сучасне карате належить до ударних, контактних видів єдиноборств у тренувальному та змагальному процесі, де велике значення відіграє психологічна підготовка. Психічна підготовка в карате – це постійний, цілеспрямований процес реалізації максимальних психічних та фізичних можливостей спортсмена. Особливості діяльності тренера пов'язані з метою розкриття потенціалу вихованців як у спорті, так і в навчанні та особистісному розвитку, також досягнення ними високих спортивних результатів та спортивної майстерності в ході багаторічного тренування [1]. Тренер повинен знати й вміти використовувати систему психологічного супроводу спортсменів, яка складається з вивчення й психологічного обґрунтування виховання особистості спортсмена (адекватна оцінка й цілеспрямований розвиток максимальних психічних можливостей спортсмена), дослідження особливостей розвитку й формування особистості,

обумовлення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності (діагностика, консультування й психокорекція), огляду соціально-психологічних умов (проблем спілкування спортсмена в команді, вплив національних і фізичних особливостей), аналізу психологічних чинників, під час підготовки й участі в змаганнях (психічні процеси у змагальній діяльності, психічна стійкість), пошуку засобів психічного відновлення й відпочинку [2]. Не менш важливим етапом є психологічна підготовка спортсмена безпосередньо перед поединком: мотивація на перемогу; введення психіки в «бойовий» стан; використання допоміжних засобів у критичних станах психіки (недостатня або надмірна психічна збудливість після розминки).

Психологічна підготовка є необхідною складовою для успішності тренувального процесу та виступів на змаганнях. Вона вирішує завдання щодо створення у спортсмена готовності до виступу, яка повинна зберігатися протягом усіх змагальних сутичок. Тренер з карате має вміти розв'язувати спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, із застосуванням теорій та методів відповідних наук.

Висновки. Психологічний складник тренерської діяльності з карате, є надзвичайно важливим, що підсилює спрямованість процесу професійного вдосконалення саме в цьому напрямку. Тренер має враховувати закономірності функціонування психіки спортсменів в умовах змагань і розробляти методи для підвищення їх психологічної стійкості. А також розвивати психопрофілактику, формувати прийоми, способи та шляхи психологічної підготовки спортсменів для підвищення їх стійкості до психотравмуючих впливів.

Література

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 351 с.
2. Серова Л. К., Терехина Р. Н. Психология личности спортивного тренера. М. : Спорт, 2019. 128 с.

КІНЕМАТИЧНІ ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКИ СПРІНТЕРСЬКОГО БІГУ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Талалай Е. В., студ.
Сумський державний університет
eduardtalalai1944@gmail.com

Вступ. Суттєвий вплив на результативність спринтера мають технічні рухи використані під час бігу. Правильність підходу до підготовки у тренувальному процесі, має великий сенс для розвитку правильної техніки бігу. Підготовка спортсменів-легкоатлетів є складним і тривалим процесом. Тому існує необхідність вирізняти індивідуальні особливості тих, хто займається цим видом спорту, що дасть змогу визначити оптимальні параметри тренувального навантаження. Сучасні науковці стверджують, що необхідно постійно вдосконалювати техніку бігу [1; 2].

Мета дослідження: проаналізувати техніку бігу студентів-легкоатлетів на 60 м. за кінематичними характеристиками.

Виклад матеріалу дослідження. З метою детального аналізу техніки бігу було проведено тестування студентів-легкоатлетів експериментальної та контрольної груп на дистанції 60 м. Дослідження проведено в легкоатлетичному манежі. Перед початком забігу, студенти розмістили стартові колодки за своєю індивідуальною розстановкою. За сигналом стартового пістолета, з максимальною швидкістю, спортсмени долали дистанцію у 60 м.

Результати тестування фіксувалися електронним секундоміром та одразу після завершення забігу переносилися до бази даних створеною в програмних файлах Excel-2016. Отримані результати на 60 м показали, що майже кожен зі студентів має рівень III розряду. Середній час легкоатлетів експериментальної групи становив $7,74 \pm 0,10$ с. У порівнянні даного показника різниця між студентами ЕГ та КГ – 1,17 % ($P > 0,05$). Як і кожен з різновидів бігу, він проходив у 4 фази: старту, стартового розгону, бігу по дистанції та фінішування.

Характеризуючи показники швидкості бігу, яку розвивають легкоатлети під час подолання дистанції, спостерігаємо чітку залежність від спортивної майстерності та тренуваності. Різниця показника швидкості бігу між експериментальною та контрольною групою становить – 5,51 % ($P < 0,05$). Частота кроків відрізняється на 4,76 % ($P < 0,05$). Довжина кроків – 3,6 % ($P < 0,05$). Більшу кількість кроків на 60 м робить ЕГ, різниця цього показника у порівнянні з КГ – 6,84 % ($P < 0,05$).

Фінішування відіграє велику роль під час змагальної діяльності у легкій атлетиці. В деяких випадках положення голови, рук, тулуба і ніг можуть вплинути на кінцевий результат спортсмена під час великих змагань.

У ході дослідження, було підтверджено, що для досягнення високих спортивних результатів необхідно мати достатньо розвинену фізичну та технічну підготовку у бігу на коротких дистанціях.

Висновки. Головним чинником, що впливає на досягнення високих спортивних результатів є антропометричні показники спортсмена, на які впливає навколишнє середовище та генетична спадковість.

В цілому кінематичні показники: кількість, довжина, частота кроків та швидкість бігу повністю залежать від рівня спортивної кваліфікації та технічної підготовки спортсмена. Студентам-спринтерам потрібно приділяти більше уваги до покращення даних параметрів, щоб в майбутньому досягти високих спортивних результатів.

Література

1. Долгова Н. О., Талалай Е. В. Основи техніки фінішування спринтерів у легкій атлетиці. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VII Міжнар. наук.-метод. конф. 16–17 квіт. 2020р. Суми : СумДУ, 2020. С. 84–85.

2. Непомнячих Т. А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в секции спринтерского бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2018. – 23 с.

СРЕДСТВА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Занина Т. Н. доц., Неверова В. А. студ.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
РГЭУ (РИНХ)
t.zanina2015@yandex.ru

Вступление. Переход вузов на новую систему высшего образования выявил необходимость использования наиболее эффективных и доступных для студенческой молодежи средств физической культуры. Им предоставляется больше самостоятельности при выборе средств и объемов занятий физической культуры.

Спортивно-оздоровительный туризм является составной частью физической культуры. Данный вид туризма необходимо рассматривать, как активное средство воспитания личности, посредством которого возможно формировать жизненно необходимые умения и навыки, совершенствовать его двигательные способности, а также развивать морально-волевые и интеллектуальные качества [1].

Однако средства спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов используются еще недостаточно эффективно, он представлен как часть рекреативной физической культуры.

Данное положение не позволяет использовать весь арсенал средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов.

Цель исследования. Выявление эффективных, доступных средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов на основе приоритетности развития основных двигательных качеств и мотивации студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом.

Изложение материала исследования. В Таганрогском институте имени А. П. Чехова было проведено анкетирование студентов, с целью изучения мотивации студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом по выборам типов, видов, форм, средств и техники туризма. В анкетировании принимали участие студенты 6 факультетов в количестве 92 человек.

Студентам предлагалось выбрать наиболее привлекательные для занятий типы туризма (не более трех) и оценить по пятибалльной шкале привлекательность выбора типа, вида и формы туризма. По результатам выбора типа туризма рекреационный туризм привлекает внимание всех опрошенных студентов. На втором месте оказался спортивный туризм, затем студенты отметили культурно-познавательный туризм. Остальные типы туризма практически не привлекли внимание студентов. Исходя из полученных результатов и условий, внимание акцентировалось на занятиях рекреационным туризмом с включением элементов культурно-познавательного туризма.

По результатам анкетного опроса выявлено, что наибольшее количество студентов привлекает самый доступный из видов туризма – пешеходный туризм (27,9%), далее следует горный (21,6%). В соответствии с выбранными предпочтениями, в программу были включены занятия, отражающие специфику пешеходного и горного туризма.

Второе анкетирование показало, что студенты отдали предпочтение:

- учебным специализированным занятиям (27,3 %);
- туристские слеты и фестивали (21,2 %);
- туристские конкурсы (17,4 %).

Также студентам было предложено указать наиболее привлекательные и необходимые с их точки зрения элементы техники туризма. Полученные результаты показали, что студенты отдают предпочтение:

- ориентированию на местности (19,6%);
- скалолазанию (17,7%);

– технике навесных переправ (15%).

В дальнейшем на занятиях было выявлено, что сложные элементы техники туризма вызывают повышенный интерес студентов.

Таким образом, исходя из выбора студентами вида туризма, была определена направленность учебно-тренировочных занятий, которые совмещали физическую и туристскую подготовку. В соответствии с выбранными предпочтениями, в программу были включены занятия, отражающие специфику пешеходного, горного туризма.

В специальную физическую подготовку входил комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма, который преимущественно использовался в естественных условиях.



Рисунок 1 – Преодоление навесной переправы студентами профиля «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Студенты выполняли передвижения на травянистых склонах: подъем елочкой, полуелочкой, т.е. то или иное передвижение зависело от крутизны подъема, спуск и подъем «по периллам», траверс «по периллам», переправы.

В условиях спортзала моделировались условия природной среды, использовались искусственные сооружения и приемы имитации («скальные» стенки, воздушные «переправы», подъем по гимнастической веревке, «ориентирование в спортзале», «переправа» по качающемуся бревну и другие).

Также студентам предлагалось выполнять специальные упражнения, способствующие развитию вестибулярной устойчивости и динамического равновесия.

В конце учебного года планируется провести тестирования физической и функциональной подготовленности студентов.

По программе, включающей элементы техники спортивно-оздоровительного туризма, занимались студенты профиля «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». В дальнейшем в этом направлении планируется работа со студентами не физкультурных профилей.

Выводы. При рациональном использовании комплекса средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов появилась возможность:

- увеличить круг средств и методов, которые используются в физическом воспитании студентов;

- оказывать положительное влияние на обучение дисциплине «Физическая культура и спорт» в рекреационном и спортивном направлениях занятий;

- обеспечения общего и профессионально-прикладного, жизненно необходимого характера физической подготовленности студентов.

Литература

1. Рубис Л. Г. Спортивный туризм: учебник / Л. Г. Рубис – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 168 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧНИХ ПРИЙОМІВ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Коваль І. В., студ., Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.
Сумський державний університет
kovalirina348@gmail.com

Вступ. Спортивна підготовка базується на досягненні максимально можливого для кожного легкоатлета рівня технічної, тактичної, фізичної і психічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спортивної дисципліни і вимогами досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності [1]. Приділяючи увагу тактичній підготовці в подальшому можна з меншими втратами зусиль запобігати несподіваним ситуаціям, що зустрічаються у ході змагальної боротьби на дистанції, але як показує практика, за рівної функціональної готовності, перемагає спортсмен, який демонструє не лише свої переваги, а також і вивчає недоліки суперників. Складність ведення бігу на середніх дистанціях, застосування варіативних тактичних схем, вимагає обґрунтованого підходу змагальної діяльності та тактичних дій для ефективного управління тренувальним процесом, що й зумовило актуальність наших досліджень.

Мета дослідження: охарактеризувати варіанти тактичних прийомів бігунів на середні дистанції.

Викладення матеріалу дослідження. Тактичну підготовку у спортивному тренуванні можна трактувати, як уміння спортсмена побудувати хід «боротьби» з урахуванням своїх індивідуальних особливостей, виду бігової дисципліни, можливостей суперників та існуючих зовнішніх умов. Тобто, це результат творчої мисленевої діяльності, пов'язаної з оптимальним використанням рухових якостей, технічних умінь, навичок і прояву психічних можливостей (пізнавальних, емоційно-вольових, психомоторних). Змагальна боротьба в спорті здійснюється за допомогою широкого кола різноманітних тактичних варіантів, що можна розділити на три групи: дії з тактичного аналізу, прогнозування та

програмування; рухові дії; дії змагальної поведінки. Всі три види тактичних варіантів виступають в єдності, та взаємозалежать один від одного, і тому їх розгляд носить багато в чому умовний характер, хоча кожен має відносно самостійне значення. На сьогоднішній день розрізняють наступні види тактичної підготовки щодо характеру змагання: індивідуальні, групові та командні. Циклічні дисципліни відносяться до індивідуального виду тактичної підготовки, у цьому випадку підготовка до тактичних дій проходить за індивідуальною програмою. Перед кожним спортсменом ряд певних завдань, що потрібно вирішити під час змагальної сутички. Тактичний розподіл зусиль, у залежності від підготовки та індивідуальних даних бігунів, може бути зведений до наступних варіантів на відрізках 200, 400, 1000 м і 1500 м: 1) біг зі рівномірною швидкістю по всій дистанції; 2) біг з поступовим зменшенням швидкості; 3) біг зі рівномірною швидкістю на першій частині дистанції та уповільненням в кінці; 4) біг із рівномірною швидкістю на першій частині дистанції і посиленням в кінці; 5) біг зі швидким початком, уповільненням швидкості на дистанції та прискоренням у кінці; 6) біг із швидким проходженням першої половини дистанції і зниженням швидкості на другій; 7) біг із відносно невеликою швидкістю на першій половині дистанції та посиленням її на другій. Наведені варіанти не вичерпують усього розмаїття тактики бігу та не можуть служити готовим рецептом для бігуна, без урахування його індивідуальних параметрів. Та все ж біг з рівномірною швидкістю по всій дистанції найбільш ефективний. Здійснення його можливе за умови, якщо бігун сильніший своїх супротивників або у нього на високому рівні рухові якості такі, як швидкість та витривалість, і якщо він належно відчуває темп бігу. Біг з порівняно високою рівномірною швидкістю і посиленням її на фінішному відрізку дистанції застосовується тими бігунами, які розраховують на свою перевагу в розвиненій витривалості. Біг із рівномірною швидкістю й уповільненням в кінці застосовують ті бігуни, у яких витривалість розвинена більшою

мірою, ніж швидкість, і вони покладаються у першу чергу на те, що витривалість дає їм можливість відірватися від супротивників, яким навіть під час уповільнення бігу фаворитам не вдасться обійти їх. Тактичний варіант, як біг з поступовим спаданням швидкості також використовується бігунами. Починаючи біг у швидкому темпі, бігун розраховує вже з самого початку відірватися від конкурентів настільки, що останнім важко буде наздогнати його на завершальній частині дистанції. Така тактика найчастіше застосовується у бігу на середні дистанції регулярно і завершується успіхом. Тактичне вдосконалення також передбачає аналіз майбутніх змагань, складу суперників і вибір оптимальної тактики на наступні відбіркові змагання. Очевидно, необхідно постійно вдосконалювати найхарактерніші тактичні схеми, відпрацьовувати кращі варіанти в тренувальних умовах шляхом моделювання наступних змагальних поєдинків та підвищення функціонального стану для змагальної діяльності кожного спортсмена. Необхідно також передбачати варіативність тактичних рішень залежно від ситуацій, що виникають, набувати спеціальних знань із техніки і тактики інших бігунів-суперників. У тактичній підготовці бігунів можна виділити наступні основні напрямки: вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовки; практичну реалізацію тактичної підготовки.

Висновки. Незважаючи на те, що структура змагальної діяльності визначена заздалегідь, бігуну на середні дистанції необхідно моделювати майбутні тактичні прийоми з урахуванням конкретних суперників та умов змагань.

Література

1. Легкая атлетика : учебник / С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца [и др.] ; ред. В. И. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2017. 760 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ 19–20 РОКІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Кожем'якін А. А., магістр
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Сучасний баскетбол є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я і підвищення рухової активності студентів, високий емоційний фон проведення занять, непередбаченість ігрових ситуацій, використання різноманітних технічних елементів підвищує мотиваційний інтерес тих, хто ним займається. Високий темп ігрових комбінацій, швидка зміна ситуацій, безпосередній контакт із супротивником у боротьбі за м'яч, обмеження часу володіння м'ячем, висока емоційність і непередбачуваність результату потребує спеціальної фізичної, функціональної, технічної, психологічної підготовленості гравців. Проблема досягнення високої результативності у ігрових видах спорту обумовлена підвищенням рівня технічної підготовленості гравців, організацією захисту, тактики нападу, невисокою ефективністю кидків з дальньої відстані, у недостатній теоретичній і психологічній підготовці, у відносно слабкій технічній підготовці високорослих гравців та ін.

Вищесказане підтверджується фактами: більшість кваліфікованих баскетболістів володіють обмеженим арсеналом технічних дій з м'ячем, рівень технічної підготовленості баскетболістів, у тому числі гравців команд вищів, студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам сучасного баскетболу (Мітова О. О., 2016). Високий рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості, все біль зростаюча спортивна конкуренція, вимагає пошуку інших шляхів, вдосконалення методики фізичної та техніко-тактичної підготовки баскетболістів, що є актуальним.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу спеціальних фізичних вправ на динаміку показників із фізичної і технічної підготовленості студентів-баскетболістів 19–20 років, на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Виклад матеріалу дослідження. Тенденція розвитку сучасного баскетболу пред'являє високі вимоги до загальної, спеціальної фізичної, технічної підготовки спортсмена. Баскетболіст у якого недостатній рівень розвитку швидкісних, швидкісно-силових якостей не в змозі оволодіти технікою кидка у стрибку, прийняти участь у боротьбі за верховий м'яч, ефективно виконувати такі технічні дії як швидкісна атака, пресинг, миттєво звільнитися від опікуючого гравця.

Для вирішення завдань дослідницької програми основна увага приділялась якості виконання спеціальних фізичних вправ, технічних прийомів та їх сполучень, високої точності виконання, кидків, швидкості рухових дій.

Дотримуючись методичних рекомендацій провідних фахівців із баскетболу [2] на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виконанні спеціальних фізичних вправ, регулюванні фізичного навантаження передбачалося: урахування індивідуальної фізичної підготовленості; слідкувати за динамікою фізичного навантаження; використовувати форми активного відпочинку; здійснювати контроль ЧСС; багаторазове повторення спеціальних фізичних вправ у різноманітних ігрових ситуаціях; виконанні технічних прийомів в умовах значного дефіциту часу; тренуванні на фоні значного стомлення.

У дослідженні для розвитку спеціальних рухових якостей використовували загальновідомі методи спортивного тренування: безперервний, перемінний, інтервальний, коловий, ігровий, змагальний.

Ми підтримуємо думку досвідчених фахівців з баскетболу [2], які зазначають за необхідне, у тренувальному процесі баскетболістів необхідно цілеспрямовано розвивати і удосконалювати ті рухові якості, які найбільш відповідають

специфічним особливостям баскетболу. Тому використання спеціальних фізичних вправ на вдосконалення фізичної і технічної підготовленості можливе у випадку, які мають кореляційний взаємозв'язок з вправами, за умови виконання, яких покращуються результати з фізичної і технічної підготовленості. Підсумкові дані формуючого експерименту свідчать про зростання результатів швидкісних якостей у студентів баскетболістів експериментальної та контрольної груп з бігу, з ходу на 30 м відповідно на 4,5 % ($p > 0,05$), і на 2,2 % ($p < 0,05$).

Більш значні відмінності зареєстровано у показниках з вистрибування з низького присіду і стрибках через бар'єри (вибухова сила) у баскетболістів експериментальної групи, де зростання відбулося відповідно на 7,7 % ($p < 0,05$) і 14,1 % ($p > 0,001$) краще, ніж у контрольній групі при показниках 4,3 % ($p > 0,05$) і 3,1 % ($p > 0,05$). Значну різницю зафіксовано у результатах з розвитку силових якостей, так у студентів-баскетболістів експериментальної групи результати з тестів: згинання, розгинання рук в упорі лежачи, підйом тулуба з положення лежачи, перехресні рухи руками виявилися кращими на 5,8 %, 2,0 %, і 18,6 % ніж у баскетболістів контрольної групи.

Кращі показники кидків м'яча на точність, влучення м'яча у кошик з різної відстані за підсумками педагогічного експерименту теж належать гравцям, експериментальної групи, різниця становить відповідно 1,5 %, і 19,5 %, достовірні відмінності зареєстровані ($p > 0,05$), переконливу перевагу при виконанні тестів зі штрафного кидка і перемінного швидкісного бігу отримали баскетболісти експериментальної групи відповідно 8,1 %, і 7,3 %.

Приріст результатів тестування з бігу зигзагами 5 x 5 м теж виявилися на 1,4 % досконалішими у студентів-баскетболістів експериментальної групи. Кращі показники психофізіологічних функцій зареєстровано при повторному тестуванні за показниками простої зорово-моторної реакції зменшився у баскетболістів експериментальної групи на 8,4% ($p < 0,05$).

Здатність студентів-баскетболістів до швидкого вибору необхідних дій незважаючи на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу визначалася за тестом «реакція вибору»: цей показник зменшився на 2,8 % до ($p < 0,05$).

Метод тепінг-тесту надав змогу визначити силу рухливості нервових процесів. Результати дослідження мають достовірний приріст цього показника ($p < 0,05$) у повторному тестуванні і складає 7,2 %. Тестування надало змогу визначити динаміку зростання рівня розумової працездатності, адже недостатньо розвинена здатність до концентрації уваги збільшує час оволодіння технічними прийомами баскетболіста.

Показник розумової працездатності за таблицею Анфімова виріс на 4,2 % ($p < 0,05$).

За допомогою використання тесту Шульте-Платонова нами було оцінено розподіл і швидкість переключення уваги. Зареєстрований загальний час виконання вправи зменшився на 17,5 % ($p < 0,01$).

Висновки. 1. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що рівень підготовленості висококваліфікованих баскетболістів, в тому числі і гравців студентських збірних вишів та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам. 2. Порівняльний аналіз результатів з фізичної і технічної підготовленості баскетболістів свідчить про ефективність впливу спеціальних фізичних вправ, які увійшли до змісту експериментальної програми тренувального процесу на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Література.

1. Мітова О. О. Проблеми контролю у командних спортивних іграх в зв'язку з сучасними тенденціями їх розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2016. Вип. № 2. С. 184–189.

2. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К. : Олимп. лит., 2017. – 656 с.

ПРОБЛЕМА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДІВ З УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТРЕНЕРІВ: НА ПРИКЛАДІ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Колдовський О. В., аспір., Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст.викл.
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Однією з важливих сторін професійної діяльності будь-якого фахівця є постійне поповнення та оновлення арсеналу особистих знань. Аналіз літературних даних свідчить про недостатню вивченість питань пов'язаних зі змістом та структурою професійно–педагогічної діяльності тренерів з вільної боротьби [1]. Отже, пошук засобів і методів, які сприятимуть підвищенню рівня теоретичної орієнтації тренерів визначає актуальність даного питання.

Мета дослідження: провести аналіз системи підвищення кваліфікації тренерів на прикладі вільної боротьби.

Виклад матеріалу дослідження. З кожним роком зростають не тільки обсяги інформації, необхідної для плідної праці, а й вимоги, які постають перед фахівцями різних галузей. Те що на даному етапі вважається інноваціями, вже за короткий термін потребує оновлення. Ця ситуація також відноситься і до такого виду спорту як вільна боротьба.

Ефективність процесу формування професійних компетентностей тренерів з вільної боротьби залежить від різних складових. Тому, для розробки, реалізації та обґрунтування методики підвищення ефективності процесу формування та удосконалення професійної підготовленості тренерів необхідно визначити компоненти їх спеціалізованої діяльності, провести ранжування їх за значимістю. Вивчення літературних даних, аналіз тренувального процесу борців, вивчення досвіду тренерської роботи сприяв розробці методики яка удосконалюватиме процес професійної підготовки тренерів з вільної боротьби (рис. 1).

Система підвищення кваліфікації тренерів

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Професійні знання про основні компоненти спеціалізованої діяльності тренера з вільної боротьби | Систем знань про склад техніко - тактичних дій спортсменів (атакуючі дії; реакції вибору та реагування) | Розширення обсягів спеціальних знань про моделювання змагальних ситуацій та шляхів виравлення помилок | Підвищення якості і професіоналізму володіння методами та засобами техніко тактичної підготовки борців вільного стилю |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рисунок 1 – Модель методики удосконалення системи підвищення кваліфікації тренерів з вільної боротьби

Сучасному тренеру, для успішної роботи у своїй галузі необхідно постійно розвивати, оновлювати та удосконалювати свої знання, вивчати нові технології професійної діяльності. Прикладні компетентності тренерів є важливою складовою, від якої залежать готовність спортсменів та результати їх виступів на змаганнях різного рівня. Ефективність запропонованої методики, орієнтованої на підвищення та удосконалення системи підвищення кваліфікації тренерів з вільної боротьби буд мати свою ефективність за умови постійного розвитку та саморозвитку тренерів.

Висновки. Аналіз системи підвищення кваліфікації тренерів з вільної боротьби, на прикладі вільної боротьби виявив, що дані питання потребують їх подальшого вивчення, з метою удосконалення професійних компетентностей.

Література

1. Ибрагимов Б. Эффективность методов по совершенствованию тренерского мастерства в системе повышения квалификации (на примере вольной борьбы). Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. М. : Лика, 2020. С. 121–127.

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ДІВЧАТ-ЮНІОРОК З БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Корж С. О., ст.викл., Некроєнко Т. О., студ.
Сумський державний університет
nekroenkotana22@gmail.com

Вступ. Для високих досягнень у спорті великим значення є правильний розподіл навантажень і відпочинку, також в основі тренувального процесу спортсмена лежить сукупність усіх його сторін підготовленості [1; 2]. Функціональні можливості основних систем бігуна разом із руховими якостями та технікою бігу визначають рівень розвитку витривалості. Вирішення проблеми вдосконалення витривалості з бігу на середні дистанції є актуальною, а її розв'язання набуває все більших розвідок різних варіантів вирішення.

Мета дослідження: визначити засоби та методи вдосконалення витривалості у дівчат-юніорок з бігу на середні дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Витривалість на середніх дистанціях у легкій атлетиці заслуговує на особливу увагу через велику конкуренцію з африканськими спортсменами, які мають високу здатність розвивати та підтримувати темп бігу. Загальновідомо, що підготовчий період складається з двох етапів: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Завдання загально-підготовчого етапу, перш за все вдосконалення рухових якостей, що впливають на результат, підвищення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей основних систем організму. Цей етап представлений двома мезоциклами: втягуючим і базовим. Втягуючий мезоцикл для того, щоб поступово підготувати організм юніорок до тренувального процесу, а базовий – для удосконалення рухових якостей. Завдання другого етапу передбачає цілеспрямовану спеціальну підготовку, тобто забезпечення високого рівня готовності до змагальної

діяльності. Цей етап також представлений двома мезоциклами: спеціально-підготовчим та передзмагальним. Відповідно кожен мезоцикл складається з трьох мікроциклів з одним вихідним на тиждень (у четвер). У втягуючому мезоциклі (вересень) застосовують кросовий біг, що тривав 30-40 хв (70% від максимуму), інтервальний біг (75-80%) що передбачає біг на відрізках 3 x 250 м, 4 x 150 м, 8 x 200 м через 4 хв відпочинку. У базовому мезоциклі (вересень – жовтень) тривалість кросового бігу зростає до 40-50 хв (75%), інтервальний біг виконується на таких відрізках, як 2 x 1000 м (75%), 4 x 400 м (80%), 10 x 200 м (80%) через 3 хв відпочинку. Також застосовується перемінний біг 8 x 200 м (80%) через 200 м підтюпцем, темповий біг 4-5 км за 4:10-4:30 хв кожний кілометр, кросовий біг 5 км + 5 x 100 м, багатоскоки. У спеціально-підготовчому мезоциклі (жовтень – листопад) тривалість кросового бігу, лише у середу і неділю збільшується до 50-60 хв (80%), а інтервальний біг (85-90%) передбачає виконання 3 серій 5 x 150 м через 3 хв відпочинку, 2 x 2000 м + 400 м через 5 хв відпочинку, 8 x 400 м через 3 хв відпочинку, 6 x 800 м через 4 хв відпочинку та перемінний біг 2 серії 5 x 200 м через 200 м підтюпцем. У передзмагальному мезоциклі (листопад) першого мікроциклу запроваджується кросовий біг 10-12 км, інтервальний біг (90%) 3 км + 2 км + 1 км через 5 хв відпочинку, перемінний біг 3 серії 5 x 200 м через 200 м підтюпцем (90%), кросовий біг (85%) 6 км + 7 x 100 м, багатоскоки. У другому мікроциклі – кросовий біг 8 км + 7 x 100 м, перемінний біг (85%) 4 серії 4 x 200 м через 200 м підтюпцем, кросовий біг 8-10 км, біг на змагальних дистанціях з інтенсивністю 95-100%. У третьому мікроциклі – кросовий біг 40-50 хв, перемінний біг 2 серії 5 x 300 м (85%) через 300 м підтюпцем, інтервальний біг (90%) 4 серії 4 x 150 м через 3 хв відпочинку, 3 x 1000 м (80%) через 6 хв відпочинку. Таким чином, застосовують вправи, що максимально наближені до змагальних за структурою й особливостями впливу на функціональні системи спортсменок. У цей період для удосконалення спеціальної витривалості також

передбачається застосування таких вправ, як біг угору, по піску, з обтяженнями на відрізках та безперервного методу в змінних режимах на відрізках різної довжини. Для якісного виконання тренувального плану необхідно слідкувати за серцево-судинною, дихальною, а також за нервово-м'язовою і опорно-руховою системами організму та контролювати їх стан, що дає можливість своєчасно корегувати підготовку юніорок із бігу на середні дистанції. Водночас, необхідно зауважити, що діяльність фізіологічних і функціональних систем, адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від, як таких у чоловіків, що обумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, пов'язаного з циклічністю функцій гіпоталамо-гіпофізарнооваріально-адреналової системи.

Висновки. Сучасний рівень результатів у юніорок на середні дистанції потребує цілеспрямованого пошуку ефективних засобів і методів для підвищення спеціальної витривалості у підготовчому періоді підготовки. Засобами для юніорок виступають фізичні вправи, як загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні, що виконуються у рамках двох основних методів – безперервного та інтервального, які можуть використовуватися як у рівномірному, так і в змінному режимах.

Література

1. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ : Логос, 2019. 192 с.

2. Топал В. В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2020. С.174–177.

ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС СПОРТИВНИХ ЗАНЯТЬ

Корж С. О., ст.викл., Нечипоренко А. М., студ.
Сумський державний університет
Andrey.ne4iporenko@gmail.com

Вступ. Питання профілактики та визначення причин виникнення травм у спортсменів завжди було і залишається актуальним для спортивної науки. Діяльність спортивних лікарів, тренерів, науковців сфери фізичного виховання і спорту спрямована на визначення напрямків збереження здоров'я спортсмена, як умови досягнення ним високого спортивного результату та здійснення повноцінної тренувальної діяльності [1; 2]. Із фізичними навантаженнями зростають витрати та вимоги до організму спортсмена, особливо до опорно-рухового апарату, що позначається збільшенням ризику травмування. Визначення причин які впливають на рівень травматизму у спортсменів має провідне значення для побудови процесу профілактики спортивних травм, а маючи систему профілактики травматизму дозволить створити умови для продуктивної та тривалої спортивної кар'єри.

Мета дослідження: визначити причини травматизму та сформулювати профілактичні засоби травматизму для подальшого його уникнення.

Виклад матеріалу дослідження. Спорт і фізична діяльність є невід'ємною частиною життя багатьох людей – це надійний спосіб для зміцнення здоров'я, підвищення резистентності організму до професійних захворювань із метою забезпечення фізичної готовності до перенесення фізичних і нервово-психічних навантажень в екстремальних ситуаціях, а також сприяння виконанню завдань навчання й виховання. Для досягнення цієї мети потрібно правильно проводити заняття, підбирати правильне харчування до кожного спортсмена, тренувального та змагального процесів, створювати необхідні умови для забезпечення належного рівня фізичної

досконалості. Травматизм є проблемою для кожного спортсмена, адже він виводить із ладу спортсмена на певний проміжок часу, це може бути кілька тижнів, а інколи і кілька місяців. Уникнути травм в спортивній діяльності повністю майже неможливо, тому залишається звести їх до мінімуму. Для успішного виконання цих умов потрібно знати причини виникнення травм. У багатьох посібниках зі спортивної медицини зазначаються такі причини травматизму: недоліки і помилки в методиці проведення тренувальних мікроциклів; недоліки організації тренувальних занять і змагань; недоліки в матеріально-технічному забезпеченні занять і змагань; несприятливі метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови під час проведення змагань; порушення вимог лікарського-педагогічного контролю; недисциплінованість самих спортсменів. Більше половини спортивних травм виникають через недоліки і помилки в методиці проведення тренувальних занять з фізичної культури і спорту. Для попередження спортивного травматизму потрібно дотримуватись індивідуального підходу до кожного спортсмена, санітарно-гігієнічних вимог, зважаючи на перенавантаження й перенапруження у ході тренувального процесу. Звести або унеможливити до мінімуму випадки травмування під час занять спортом – одне з головних завдань у тренерській діяльності. Це завдання виконується, як правило, за допомогою широких комплексних різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час тренувальних навантажень. Практика та досвід спортсменів свідчить, що найбільша кількість травм трапляється у побутових умовах, більшість із них, на перший погляд, видаються випадковими: «посковзнувся», «невдало впав, катаючись на ковзанах (лижах, санках, велосипеді тощо)», «незграбно приземлився під час зістрибування або перестрибування». Важливе місце в системі профілактики та попередження травматизму займають навички самострахування. Значну роль у профілактиці та уникненню травм грає спортивний лікар. Для уникнення травматизму лікар повинен бути не тільки на змаганнях, а і на тренуваннях, щоб

допомогти спортсменам не тільки після травмування, але й для усунення його взагалі, він має вести постійну роз'яснювальну роботу не тільки серед спортсменів, але і серед тренерів із приводу умов, що сприяють виникненню травматизму. Під час випадку травмування, спортивний лікар повинен дати першу допомогу та визначити вид травми, рекомендувати спосіб лікування для повернення спортсмена до тренувального процесу за менший проміжок часу, за дотримання принципу індивідуалізації. Принцип індивідуалізації перш за все пов'язаний із підбиранням конкретних відновлювальних засобів для кожного спортсмена із врахуванням характеру травми й термінів із моменту її виникнення, статі, кваліфікації, віку, та його особистих особливостей. Також, щоб запобігти спортивному травматизму, необхідно звертати увагу на відповідну розминку, що забезпечує розігрівання м'язів і підвищує їх еластичність, удосконалення техніки та загальної фізичної підготовки спортсменів, належних гігієнічних вимог до місць тренувальних занять.

Висновок. У процесі спортивних занять існує велика кількість причин виникнення травматизму, але ключовим є людський чинник, тобто неправильне проведення тренувальних занять, не виконання техніки безпеки, недостатня компетентність тренера, його не уважність та спортсмена або навіть його відсутність, а також сама поведінка спортсмена. Для усунення причин спортивного травматизму та запобігання можливим його випадкам потрібно застосовувати широкий комплекс організаційних заходів і методичних прийомів із запобігання травматизму в навчальному та змагальному процесах.

Література

1. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 207–211.
2. Спортивна медицина. Підручник для студ. закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту / за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Київ. Олімпійська література, 2019. 424 с.

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФІГУРИСТІВ

Король С. А., к.фіз.вих, Оласюк А. А., студ.

Сумський державний університет

korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. У фігурному катанні простужується тенденція до підвищення технічної складності програм. Це у свою чергу підвищує вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів, що дозволяють фігуристам виконувати складнокоординаційні елементи. Ряд досліджень (А. Корольчук, 2018; Є. Шаповал, 2019; В. Саєнко, 2020) вказує на ефективність розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів різної спеціалізації за допомогою методу колового тренування, що є специфічною організаційно-методичною формою методу комбінованої вправи. Тож актуальність проведення дослідження у цьому напрямку очевидна.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати доцільність застосування методу колового тренування для підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей фігуристів.

Виклад матеріалу дослідження. Під швидкісно-силовими якостями у фігурному катанні розуміють здатність спортсмена до прояву значної м'язової сили в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху. Для збільшення сили м'язів або груп м'язів необхідно робити зусилля, що перевищують звичний рівень, тобто застосовувати принцип наднавантаження, що досягається за рахунок застосування вправ з прогресивно зростаючим опором. Реалізація принципу наднавантаження здійснюється за рахунок трьох параметрів:

- навантаження – збільшення опору (наприклад загальної ваги, обтяження в кг, що піднімається);
- кількість повторень вправ без перерви і відпочинку;
- кількість серій – повторень однієї й тієї ж вправи; тільки в тому випадку, коли спортсмени володіють доброю технікою рухів, вони здатні повністю проявити швидкісні можливості м'язів [1].

Метод колового тренування полягає у почерговому дозованому виконанні комплексу із 6-10 вправ (станцій), спрямованих на розвиток конкретної фізичної якості чи функціонального стану спортсмена. При цьому тренувальне завдання складається із 2–4-разового повторення певного комплексу за точно визначений час. Обсяг фізичного навантаження під час колового тренування можна змінювати за рахунок кількості повторень вправи або час роботи на кожній станції, кількість станцій або кіл. Інтенсивність виконання вправ можна регулювати за часом виконання певної кількості повторень вправ або збільшенням (зменшенням) кількості повторів в заданий час. Проаналізувавши програми з фігурного катання, нами був розроблений комплекс вправ для колового тренування, що дозволить підвищити рівень розвитку швидко-силових якостей спортсменів, а саме: біг з високим підніманням стегна; згинання розгинання рук в упорі лежачи; стрибки через горизонтальну перешкоду; стрибки вгору з повного присідання без обтяження і з обтяженням, 10–20 % від маси тіла спортсмена; стрибки з упору сидячи з підніманням колін; стрибки у довжину з упору сидячи; стрибки навколо своєї осі (360° і більше); стрибки на одній нозі через горизонтальну перешкоду.

Висновки. Розроблений комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей юних фігуристів з застосуванням методу колового тренування має забезпечити фундамент для підвищення рівня технічної майстерності, що в свою чергу дозволить досягти більш високих спортивних результатів у змагальній діяльності. Перспективи подальших досліджень спрямовані на експериментальну перевірку викладених вище теоретичних основ.

Література

1. Атаманюк С. І., Пасічна Т. В. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 141 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Король С. А., к.фіз вих., доц., Торкіна А. О., студ.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com
ntorkina141@gmail.com

Вступ. Оскільки лижні гонки один із найскладніших техніко-тактичних видів спорту, то у загальній підготовці лижника-гонщика значна роль відводиться техніко-тактичній складовій, що ґрунтується на опануванні техніки лижних ходів і включає численні способи пересування дистанцією. Застосування конкретного способу залежить від різних факторів, а саме: стилю проходження змагальної дистанції, рівня підготовленості спортсмена, а також умов зовнішнього середовища (рельєф, стан снігового покриву, ковзання лиж і т.п.). Удосконалення техніко-тактичної підготовки відіграє важливу роль в змагальній діяльності лижника, особливо на етапі базової підготовки, оскільки дуже часто саме вона визначає результат гонки [1, 2].

Мета дослідження: удосконалення техніко-тактичної підготовленості лижників за допомогою виявлення найбільш ефективних способів пересування на різних ділянках дистанції лижниками-гонщиками на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. За допомогою методів анкетування, аналізу протоколів змагальних результатів та методу пульсометрії з подальшим розрахунком пульсової вартості, було виявлено економічність та ефективність способів пересування на лижах, динаміка швидкості проходження дистанції та особливості вибору тактики подолання дистанції. Завдяки протоколу результатів змагань була виявлена середня швидкість проходження дистанції 5 км ковзанярським стилем, яка становить $5,38 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, у той же час коли переможець

мав швидкість $6,11 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Усі спортсмени не перевищували швидкість в $6 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, а спортсмени які зайняли 2-е та 3-є місце мали середню швидкість $5,92$ і $5,67 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Анкета дала можливість виявити, що на рівнинних ділянках і пологих підйомах спортсмени пересуваються одночасним однокроковим ходом, на пологих спусках – одночасним двокроковим ходом рівнинний варіант, на підйомах вище 15° – одночасним двокроковим підйомний варіант. Саме такої тактики притримувалися спортсмени, які ввійшли до 5-ки лідерів змагань [2]. Середня ЧСС під час гонки у групі спортсменів склала $174,6 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, а середня пульсова вартість $0,304 \text{ уд}\cdot\text{м}^{-1}$, при середній швидкості $5,38 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Водночас, середня пульсова вартість переможця склала $0,259 \text{ уд}\cdot\text{м}^{-1}$, що вказує на раціональний вибір тактики пересування і її економічність.

Висновки. Сильніші лижники-гонщики на етапі спеціалізованої базової підготовки обирають наступну тактику проходження дистанції 5 км ковзанярським стилем: на рівнинних ділянках і пологих підйомах – одночасний однокроковий хід, на пологих спусках – одночасний двокроковий хід, на підйомах вище 15° – одночасний двокроковий хід. Їх середня швидкість проходження дистанції складає $5,38 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, при цьому на рівнині – $5,19 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$, а на підйомі – $3,05 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$. Пульсова вартість в середньому – $0,304 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, на рівнині – $0,309 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$, підйомі вище 15° – $0,332 \text{ уд}\cdot\text{хв}^{-1}$.

Література

1. Ермаков В. В., Гурский А. В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков: монография. Смоленск : СГАФКСТ, 2017. 308 с.

2. Новикова Н. Б., Захаров Г. Г. Особенности современной техники лыжных ходов и методические приемы индивидуальной коррекции движений: методическое пособие. СПб. : ФГБУ СПбНИИФК, 2017. 72 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СКОРОХОДІВ 17–18 РОКІВ

Криловецька С. О., студ.
Сумський державний університет
sofasok0208@gmail.com

Вступ. Більшість видів спорту з проявом витривалості обумовлені оптимальним рівнем аеробних можливостей організму спортсмена [1]. Адекватність тренувальних засобів і методів функціональному стану спортсмена дозволяє зменшувати певні ризики, що пов'язані з високою інтенсивністю і тривалістю навантаження [2]. На сьогоднішній день існує недостатня кількість досліджень з особливостей удосконалення витривалості в спортивній ходьбі як феномену культури і здоров'я. Залишається недостатність інформації, в якій спортивна ходьба розглядаються у зв'язку з вольовими якостями та їх покращення в тренувальному процесі.

Мета дослідження: визначити засоби і методи вдосконалення витривалості та вольових якостей у скороходів 17–18 років.

Виклад матеріалу дослідження. Для вдосконалення витривалості та вольових якостей скороходи використовують наступні вправи у своєму тренувальному процесі. 1. Для підвищення алактатних та анаеробних можливостей. Зазвичай тривалість роботи в межах 50–55 с, із максимальною інтенсивністю, застосовують ходьбу на коротких (до 200 м) відрізках з максимальною швидкістю (інтервальний та повторний методи). Використовують також вправи в режимі повторного виконання, тобто серіями (наприклад: 10 x 400 м через 1,5–2 хв відпочинку). 2. Вправи, що паралельно вдосконалюють різні рухові якості, тривалість їх виконання 2,5–5 хв з інтенсивністю 90–100% (10 x 500 м або 8 x 1000 м через 3 хв відпочинку). 3. Вправи, що допомагають підвищенню лактатних та анаеробних можливостей. У середньому тренувальне навантаження становить 15 хв, а

інтенсивність 75–80% (3 х 3000 м через 3 хв відпочинку).

4. Вправи, які паралельно можуть підвищити лактатні, анаеробні й аеробні можливості, час на їх виконання 20–30 хв, з інтенсивністю 75–80% від максимальної доступної (8–10 км). Заняття спортивною ходьбою надають необмежені можливості вдосконалення вольових якостей, цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових технічних вправ. Стійкість і наполегливість – результат систематичного подолання втоми під час виконання тренувальних занять і під час змагань, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, де, в разі необхідності, потрібно терміново виправляти зроблені помилки. Щоб покращити вольові якості у спортивній ходьбі необхідно використовувати спеціальний комплекс вправ.

1. «Пошук прихованої сили». Завдання вправи відчутти «м'язи сили», що спонукатиме для досягнення поставленої мети. Необхідно розуміти, що у спортивній ходьбі потрібно напружувати лише ті м'язи, які задіяні у даний момент, а інші потрібно розслабити і дати їм відпочити, тільки за такого чергування можна економно і правильно виконувати рухи та долати раціонально дистанцію.

2. «Розуміння сили». За допомогою цієї вправи спортсмен відчуває свої сили, контролює та аналізує наскільки він готовий до нових виступів на змаганнях. Спортсмен спостерігає за виступами інших скороходів, аналізує відеограми їх техніки та використовує здобуті знання у своїх тренувальних заняттях.

3. «Нормалізація». Головна мета даної вправи нормалізувати темп і швидкість у подоланні змагальної дистанції. Для того, щоб не було основних технічних помилок, таких як, зігнуті ноги в фазі передньої опори і в момент вертикалі, занадто великий нахил тулуба вперед або назад тощо. Під час виконання ходьби нога повинна ставитися на ґрунт із п'ятки з подальшим перекатом на всю стопу, виконують такі вправи: ходьба з «закручуванням» тулуба, крок лівою ногою вперед далеко-вправо, правою ногою вперед далеко-вліво; ходьба лівим боком уперед: правою ногою крок

уперед лівою, потім крок позаду неї з різким поворотом таза; ходьба з постановкою носків усередину з попередніми поворотом таза навколо вертикальної осі, довжина кроків становить 40–50 см; спортивна ходьба змієюю на 2–4 м управо і вліво; спортивна ходьба з акцентованими поворотами тазу навколо вертикальної осі, руки прямі; спортивна ходьба, руки зчеплені перед грудьми. У тренувальному процесі спортсменів-ходаків застосовується значна кількість фізичних вправ, що найбільшою мірою розвивають необхідні рухові якості. Засоби і методи вдосконалення витривалості спортсменів покликані вирішувати завдання технічних навичок стосовно до вимог обраної дистанції, але необхідно також приділяти особливу увагу психологічній підготовці, тобто вдосконалення вольових якостей, які допомагають оволодінню високим рівнем технічної та тактичної майстерності.

Висновки. Застосування вправ, що сприяють удосконаленню витривалості, є одним із пріоритетних напрямів тренувального процесу в підготовці скороходів 17–18 років. В основному витривалість залежить від анаеробних та аеробних енергетичних систем організму, його стійкості до кисневої гіпоксії, швидкісних можливостей спортсменів і ступеня володіння раціональною технікою ходьби. Основою вдосконалення вольових якостей в навчально-тренувальному процесі скороходів є регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і змагальних установок, систематичне введення додаткових труднощів, широке використання змагального методу та атмосфери високої конкуренції.

Література

1. Совенко С. П. Андрущенко Ю. М., Соломін А. В., Виноградов В. Є. Спортивна ходьба: навч. посіб. Київ : ТОВ НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.
2. Race Walking. A Guide to Judging and Organising. (A guide for judges, officials, coaches and athletes). International Association of Athletics Federations. 2016. 29 p.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ ТА ПРИЙОМИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Кріль Ю. А., магістр, Долгова Н. О. к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
walsh2625@gmail.com

Вступ. Лижні гонки є одним із найскладніших видів спорту, тому спортсмен повинен категорично засвоїти, що зіткнеться з великими труднощами. Для підлітків та молоді характерне бажання опинитися у важких умовах, перевірити свої фізичні можливості [1]. Інколи, зіткнувшись із труднощами, спортсмен буде психологічно не готовий їх подолати. Слід зазначити, що саме психологічна неготовність долати труднощі є однією з причин повільного зростання спортивної майстерності [2].

Мета дослідження: виявити механізми сприяння вихованню вольових якостей лижника-гонщика під час тренувального процесу та змагань.

Виклад матеріалу дослідження. Для розвитку здатності долати труднощі, пов'язані з перевтомою та супутніми важкими функціональними станами, необхідно створювати їх під час тренувальної діяльності. Для цього необхідно збільшити інтенсивність та тривалість спеціальних та базових вправ, зменшити час відпочинку при змінному, повторному, змінному-повторному та інтервальному режимах роботи, долати різні за довжиною дистанції зі збільшеною швидкістю, включати тренування інших завдань під час вираженої втоми. Найбільш сприятливі можливості для практичного оволодіння прийомами, що допомагають подолати труднощі, пов'язані з перевтомою, дають участь у змаганнях. Для виховання вміння долати труднощі, пов'язані з несприятливими погодними умовами, необхідно проводити тренувальні заняття та змагання за будь-якої погоди: відлиги, морозу, хуртовини, на вітряних ділянках траси. Звичайно, все це має бути проведено в розумних межах, не порушуючи відповідних правил та норм, встановлених інструкцією. Тільки тренуючись та змагаючись у складних погодних умовах, можна виховати у лижника-

гонщика завзятість та наполегливість, витривалість та самоконтроль. Обов'язковою умовою виховання вміння долати труднощі поганого ковзання є тренування та змагання із ускладненим ковзанням та зчепленням лиж зі снігом, по катаних, крижаних та м'яких лижнях, на рівнинних та зі змінним рельєфом трасах з різною якістю та структурою снігу. Постійно заохочуючи себе виконувати відповідну роботу у важких умовах, лижник не лише виховує наполегливість витривалість та самоконтроль, а й вдосконалює моторику на лижах. При подоланні складної ділянки, наприклад тривалого підйому, фізичне напруження спортсмена різко зростає, він починає думати, що його сила закінчується, і у нього виникає бажання кинути бій. У цих випадках ми повинні пам'ятати, що такі відрізки дистанції важкі для всіх лижників-гонщиків, і потрібно через біль знайти сили для збільшення темпу. Тому в процесі занять потрібно розвивати вміння терпіти, не піддаватися труднощам, вірити в себе і свої сили.

Висновки. Виховання індивідуальної сили-волі лижника-гонщика та здатності до сили-волі може бути забезпечене лише під час спортивних тренувань або змагань. Інших шляхів розвитку волі не існує. Отже, його формування повинно здійснюватися спільно з фізичною, технічною та тактичною підготовкою. Психологічна підготовка лижника є невід'ємною частиною формування готовності спортсмена до змагань та тренувань. Це значною мірою впливає на досягнення високих спортивних результатів і часто є вирішальним фактором досягнення успіху на змаганнях.

Література

1. Ворона В. В., Ратов А. М. Лижний спорт : навч. посіб. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. 202 с.
2. Долгова Н. О., Берест О. О. Теоретичні та методичні засади психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. 23–24 квіт. 2020 р. Полтава : Сімон, 2020. С. 115–120.

СПОРТИВНІ АСПЕКТИ СТИЛЬОВОГО КАРАТЕ

Лозовий А. Л., міжнар. експ. 8 рівня EQF
Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств
uwku.gensec.lozovyy@gmail.com

Вступ. У сучасному карате існує чітко виражена тенденція до збільшення кількості змагань різного рівня, у тому числі чемпіонатів світу та Європи за версіями стильового і спортивного карате [1, 2]. Включення спортивного карате WKF, в якості показового виду до програми Олімпіади в Токіо викликало ряд публічних висловлювань і публікацій у ЗМІ про низький конкурентний рівень змагань зі стильового карате в порівнянні зі спортивним «олімпійським» карате і, відповідно, про їх маргінальність і не престижність.

Мета дослідження: 1) місце спорту в структурі різних організацій стильового карате; 2) порівняння останніх чемпіонатів світу найбільших організацій спортивного і стильового карате; 3) формування об'єктивної оцінки реальної конкурентоздатності стильового карате, як виду спорту.

Виклад матеріалу дослідження. Порівняльний аналіз офіційних сайтів міжнародних організацій карате та власний досвід практичної роботи в стильовому карате дозволяють стверджувати, що для багатьох стильових організацій суто спортивні змагання є лише незначною, неперіоритетною і несистемною частиною їх діяльності, спортивні змагання проводяться ними не регулярно з малою кількістю учасників. Однак, іноді саме такі змагання стають об'єктом порівняння зі спортивним карате, висновки узагальнюються на всі стильові організації, що робить подібні порівняння некоректними й упередженими.

З метою більшої об'єктивності для порівняння були обрані дві найбільш визнані в світі організації відповідно спортивного та стильового карате: Всесвітня Федерація Карате (WKF), визнана МОК, та Японська Асоціація Карате (ЖКА), найстаріша федерація стилю Шотокан, що протягом багатьох років

проводить регулярні чемпіонати світу та Європи. Предметом вивчення стали офіційні матеріали останніх перед пандемією COVID-19 чемпіонатів світу: 24-й Чемпіонат Світу WKF (Іспанія, 2018 р.) та 14-й Чемпіонат Світу ЖКА (Ірландія, 2017 р.). Показниками для порівняння були визначено: 1) предмет та умови змагань; 2) цінність золотої медалі. Під час порівняння предмету та умов змагань у стилізовому та спортивному карате важливими характеристиками є складність власне змагальних дій, правила змагань і формула проведення, ризик і відповідальність тощо. Змагання з *ката*, незважаючи на різні формули проведення, виявилися за цими показниками практично ідентичними. В той же час, *куміте* за правилами ЖКА висувають більш жорсткі вимоги до спортсменів, а саме: відсутній поділ на вагові категорії; майже не застосовується захисне спорядження; використовується формула *іпон-шобу*, за якою одна успішна атака може привести до перемоги, а єдина помилка спричинити поразку. Змагання за правилами WKF висувають менш складні вимоги: існує 5 вагових категорій окремо у чоловіків і жінок; застосовується повний комплект захисного спорядження; формула поєдинку дає значні шанси для успішного виправлення помилок.

Цінність золотої медалі в категорії змагань визначається числом необхідних для завоювання першого місця виграних поєдинків, що залежить від кількості учасників та рівня конкуренції в категорії, на яку впливають обмеження допуску спортсменів. Рівна для всіх країн квота суттєво впливає на медальний розподіл, оскільки обмежує участь багатьох конкурентоздатних представників країн-лідерів. Як приклад, виступ спортсменів Японії в категоріях з *ката* престижного турніру WKF у Парижі в 2019 та 2020 роках. У 2019 році за відсутності обмежень команда Японії мала такі результати: чоловіки здобули одне перше і два третіх місця та 8 спортсменів у першій десятці; жінки – одне перше і одне третє місце та 6 спортсменок у першій десятці. В 2020 році допуск до змагань обмежувався рейтингом WKF. У результаті

тільки по 2 представника Японії потрапили до першої десятки з порівняно гіршим медальним здобутком: чоловіки – одне перше і одне третє місце, жінки – два третіх місця [1]. Оскільки квота для кожної країни в змаганнях WKF і JKA становить відповідно один і чотири учасники в категорії, були визначені країни, які мають стабільно високі спортивні досягнення, і участь додаткових учасників від яких підвищує рівень конкуренції в категорії. Для цього були проаналізовані результати останніх п'яти чемпіонатів світу за кожною з двох версій (табл. 1) [1, 2].

Таблиця 1 – Країни, медалісти чемпіонатів світу WKF та JKA

| Організація | Країни, медалісти останніх п'яти чемпіонатах світу | | |
|-------------|----------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|
| | усього | на всіх п'яти | |
| WKF | 46 | 7 | Японія, Бразилія, Єгипет, Іспанія, Італія, Туреччина, Франція |
| JKA | 21 | 2 | Японія, Канада |

Порівняння складу учасників змагань з *ката* дало такі результати: в чемпіонаті 2017 року за версією JKA змагалися 117 чоловіків (8 з країн-лідерів) і 74 жінки (8), а в чемпіонаті 2018 року за версією WKF – 79 чоловіків (7) і 66 жінок (7). Тобто, в розділі *ката*, і у чоловіків, і у жінок, змагання JKA мають вищі показники, як за кількістю учасників, так і представництвом країн-лідерів. Аналізуючи змагання з *куміте* цінність золотої медалі в абсолютній категорії JKA порівнювалася окремо з кожною ваговою категорією WKF (табл. 2) [1, 2]. За кількістю учасників та представництвом країн-лідерів абсолютна категорія чоловіків у JKA переважає кожен з п'яти вагових категорій WKF. За цінністю золотої медалі тільки категорія – 75 кг (7 перемог) має рівний показник з JKA. У жінок три категорії WKF (–55 кг, –61 кг, –67 кг) перевищують абсолютну категорію JKA за числом учасниць і мають однакову цінність золотої медалі (6 перемог).

Таблиця 2 – Цінність золотої медалі чемпіонатів світу WKF та JKA

| Чемпіонати світу | Куміте чоловіки | | | Куміте жінки | | |
|--------------------------|-----------------|----------|----------|--------------|----------|----------|
| | категорії | учасники | перемоги | категорії | учасники | перемоги |
| 14-й Чемпіонат Світу JKA | абс | 124/8 | 7 | абс | 60/8 | 6 |
| 24-й Чемпіонат Світу WKF | – 60 | 75/7 | 6 | – 50 | 54/6 | 5 |
| | – 67 | 87/7 | 6 | – 55 | 67/7 | 6 |
| | – 75 | 84/7 | 7 | – 61 | 66/7 | 6 |
| | – 84 | 82/7 | 6 | – 68 | 62/7 | 6 |
| | 87+ | 64/7 | 6 | 68+ | 54/7 | 5 |

Висновки. 1. Значна частина організацій стильового карате не провадить системної спортивної діяльності. Тому їх оцінка з точки зору спорту високих досягнень невідповідна до їх місії, є некоректною і маніпулятивною. Порівнювати стильове карате зі спортивним карате необхідно диференційовано, допустимо розглядати лише ті стильові організації, які системно розвивають спортивний напрямок і мають багаторічний регулярний календар змагань. 2. Порівняльний аналіз останніх чемпіонатів світу засвідчив, що цінність золотої медалі у стильовому карате JKA вища в *ката* чоловіків і жінок та *куміте* чоловіків. Спортивне карате WKF має вищу цінність золотої медалі в трьох із п'яти жіночих категорій *куміте*. 3. Предмет та умови змагань зі спортивного та стильового карате настільки відмінні, що їх необхідно розглядати, як окремі види спорту, що мають однаково високий конкурентний рівень змагань, однаковий суспільний запит і престижність.

Література

1. Сайт Всесвітньої Федерації Карате. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.wkf.net/world-championships-main/senior/>
2. Сайт Японської Асоціації Карате [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.jka.or.jp/en/taikai-result/funakoshigichin-cup-14th-karate-world-championship-tournament>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Маслова Е. А., преп., Горовой В. А. к.пед.н., доц.
*УО Мозырский государственный педагогический
университет имени И.П. Шамякина*
slava.gorovoi1980@mail.ru

Вступление. Качественные изменения в высшей школе проявляются в переориентации целевых установок системы высшего образования для подготовки специалистов, сочетающих высокий профессионализм с широким общегуманитарным кругозором.

Современные исследования в системе физкультурного образования характеризуются модернизацией методик и программно-методического обеспечения на базе инновационных технологий внедренных в учебно-образовательный процесс.

В рамках Национальной стратегии устойчивого развития государства Республики Беларусь главным конкурентным преимуществом экономики должна стать подготовка образованных и высококвалифицированных людей, что позволит обеспечить благоприятные стартовые позиции для вхождения в новую глобальную экономику знаний.

Цель исследования – рассмотреть проблему использования цифровых технологий для подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Изложение материала исследования. В 2021-2030 годах предполагается переход к новой парадигме образования: учение вместо обучения, в основе которого не усвоение готовых знаний, а развитие у обучающихся способностей, дающих возможность самостоятельно усваивать знания, творчески их перерабатывать, создавать новое, внедрять его в практику и нести ответственность за свои действия. Основной задачей этого этапа станет формирование личности с

системным мировоззрением, критическим, социально и экологически ориентированным мышлением и активной гражданской позицией [1].

В Республике Беларусь сохраняется динамика к уменьшению востребованности специалистов не владеющими современными технологиями. Немаловажным недостатком в программах обучения факультетов физической культуры является однообразие программ, которые не учитывают меняющейся тенденции к требованиям профессиональной компетентности специалиста под влиянием развития новых технологий и государственного экономического развития. В сфере физической культуры и спорта это связано с применением технических средств в образовательной и тренировочной среде.

В настоящее время только начинают применять новые возможности в доступности программного обеспечения с применением цифровых технологий в образовательной среде. Интеграция способов проектирования образовательных систем должна более эффективно внедрять современные технологии с помощью сетевого доступа к информационным ресурсам.

Переход к цифровому образовательному процессу значительно трансформирует профессиональную деятельность педагогического персонала профессионального образования и обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре.

В процессе обучения появляются три группы ролевых позиций, обеспечивающих различные уровни взаимодействия в цифровом образовательном процессе: 1) педагог (специалист) ↔ обучающийся (группа обучающихся): организатор и мотиватор учения, тренер; 2) педагог (специалист) ↔ цифровые технологии и средства ↔ обучающийся (группа обучающихся): интегратор-посредник между виртуальным и реальным миром, сетевой педагог-куратор (куратор онлайн-платформы); 3) специалист ↔ цифровые технологии и средства: методист архитектор цифровых средств обучения, разработчик образовательных цифровых сред.

При этом различные ролевые позиции могут тем или иным образом комбинироваться или, напротив, автономизироваться, в одних случаях расширяя и трансформируя содержание профессиональной, в других – образуя новые профессии, востребованные цифровым образовательным процессом.

Кроме того, в учебно-образовательной среде для улучшения качества образовательного процесса на современном этапе развития все чаще используются облачные сервисы: для работы с общими досками (Padlet, Linoit), для совместной работы с документами (Google Диск), сервисы для создания карт знаний (Popplet,) приложения для работы с дополненной реальностью (Aurasma) [2].

Выводы. Таким образом, методически правильное применение интеллектуальных компьютерных технологий в системах обучения студентов позволяет интенсифицировать процесс обучения и сделать современные знания более доступными и информативными.

Литература

1. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.economy.gov.by/uploads/files/NSUR2030/Natsionalnaja-strategija-ustojchivogo-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitija-Respubliki-Belarus-na-period-do-2030-goda.pdf> (дата обращения 07.05.2020 г.).

2. Шпарута, Н. В. Интернет-пространство и мобильные приложения в воспитательной работе классного руководителя: методические рекомендации [Текст] / авт.-сост. Н. В. Шпарута, М.Б. Медведева; Министерство общего и профессионального образования Свердловской области; Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Свердловской области «Институт развития образования»; Кафедра информационных технологий. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2017. – 64 с.

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ В УМОВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Назаров М. О., студ.

*Сумський державний університет
stas-r@ukr.net*

Вступ. Поняття «функціональна підготовленість» використовується у спортивній практиці та системі спортивної підготовки поряд з такими поняттями як: фізична, технічна, тактична і психологічна підготовленість спортсменів [2]. Його введення обумовлено, перш за все, постійним розширенням і поглибленням знань про увесь комплекс процесів, що відбуваються безпосередньо в організмі спортсменів під впливом тренувальної та змагальної роботи різної спрямованості. Під час цього висока функціональна підготовленість ще не є визначальним фактором для досягнення високих спортивних результатів, оскільки у сучасному спорті суттєво підвищилася значущість системи побудови тренувального процесу [1].

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати особливості розвитку й удосконалення функціональної підготовленості кваліфікованих лижників-гонщиків в умовах максимально наближених до змагальної діяльності.

Виклад матеріалу дослідження. Основою ефективної побудови тренувального процесу під час підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків є глибокі знання специфіки та особливостей змагальної діяльності у виді спорту у цілому та конкретній дисципліні, що й визначають вимоги до фізичної та функціональної підготовленості спортсменів [1].

Одним із підходів для здійснення планомірної та цілеспрямованої підготовки щодо досягнення високого рівня функціональної підготовленості в умовах змагальної діяльності лижників-гонщиків передбачає урахування, перш за все, метричних і тимчасових параметрів різних компонентів

рельєфу дистанцій, прокладених на складнопересіченій місцевості [2].

Важливість використання такого підходу у лижних гонках зумовлено тим, що змагання є центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики і підготовки спортсменів. До того ж, упродовж змагань відбувається максимальна реалізація можливостей спортсменів і команд, зіставлення рівня їх підготовленості, досягнення найвищих результатів, перемог, встановлення рекордів.

Успішність змагальної діяльності у лижних гонках пов'язують з функціональними можливостями кардіореспіраторної системи, що забезпечують біоенергетичний фундамент спеціальної працездатності, який дозволяє досягти необхідного рівня реалізації функціонального потенціалу спортсмена. Під час цього оптимальні рівні функціонування нейрогуморальних механізмів дозволяють домогтися високої швидкості розгортання систем дихання і кровообігу, стійкого їх функціонування у умовах значних ацидотичних і гіпоксичних зрушень у організмі.

Висновки. Структура спеціальної працездатності кваліфікованих лижників-гонщиків багато у чому залежить від можливостей функціонування кардіореспіраторної системи, яка значною мірою визначає характер реалізації енергетичних процесів під час проходженні лижних трас різної складності, тобто певним співвідношенням внеску аеробних і анаеробних джерел енергозабезпечення у залежності від особливостей змагальної діяльності.

Література

1. Особенности эффективной долговременной адаптации и Регуляции метаболического состояния лыжников-гонщиков / Бахарева А. С., Исаев А. П., Эрлих В. В., Аминов А. С. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 3. С. 4–10.

2. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімпійська література. 2019. 272 с.

ТЕСТУВАННЯ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ

Наталуха В. О., студ.

Сумський державний університет

stas-r@ukr.net

Вступ. Одним із важливих елементів системи управління підготовкою спортсменів – медико-педагогічний контроль, під яким розуміється сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні і змагальні навантаження, ефективності тренувального процесу, а також обліку адаптаційних перебудов функцій організму спортсменів. Комплексний контроль в спорті передбачає практичну реалізацію різних видів контролю (етапного, поточного, оперативного), що використовується в структурних ланках тренувального процесу (річний цикл, мезоцикл, мікроцикл, окремі заняття) для отримання об'єктивної різнобічної інформації про стан спортсмена і його динаміку з метою управління процесом спортивної підготовки [1; 2].

Мета дослідження - проаналізувати методику педагогічного контролю за фізичною підготовленістю легкоатлетів-бігунів на середні дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Для перевірки стану фізичного розвитку спортсмена використовується тестування. Сутність цього методу полягає у виконанні визначених тренером завдань кожним із легкоатлетів індивідуально. При цьому ці завдання є однаковими для всіх учасників процесу тестування. Організаційно-методичні положення комплексного педагогічного і медико-біологічного контролю спортсменів спираються на наступні принципові настанови розроблені авторами [1, 2]: уніфікація методів контролю з обліком наслідування з вищою спортивною майстерністю; комплексність контрольних вимірів, що характеризують рівень фізичної, технічної, тактичної, функціональної і психологічної

підготовленості юних спортсменів, а також оцінювання стану здоров'я; орієнтація на провідні фактори змагальної діяльності у зв'язку з особливостями становлення тактико-технічної майстерності юних спортсменів на етапах їх вікового розвитку: специфічність методів дослідження у залежності від характерних рис виду спорту і конкретної спеціалізації; включення в систему контролю як показників, котрі є базовими для спортивного вдосконалення, так і для відображення рівня спеціальної підготовленості спортсменів; опора на об'єктивні показники адаптивних реакцій організму спортсменів; використання найбільш інформативних і нескладних для спортсменів методик дослідження; суворий облік параметрів навчально-трегнувальних навантажень, а також результатів етапних і основних змагань з метою об'єктивного оцінювання степені дії тренувальних засобів на ефективність змагальної діяльності юних спортсменів; раціональний підбір методів дослідження для різних видів контролю (етапного, поточного, оперативного), а також для поглибленого медичного обстеження. Крім цього дуже інформативним є проведення тестувань у динаміці часу – тобто перед початком блоку тренувань та після нього. Отримані дані дають можливість оцінки ефективності обраної системи тренувань [2].

Висновки. Одним із головних елементів управління підготовкою спортсменів є комплексний контроль, тобто сукупність організаційних заходів для оцінювання підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні та змагальні навантаження, ефективність тренувального процесу, а також облік адаптаційних перелаштувань функцій організму спортсменів.

Література

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – К. : Олимп. лит., 2017. – 656 с.
2. Фискалов В.Д. Технология научных исследований в спортивной деятельности: учебное пособие. Волгоград ФБГОУ ВО «ВГАФК», 2020. 157 с.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст.викл., Грінченко С. А., студ.
Сумський державний університет
grinchenko98s@gmail.com

Вступ. Низький рівень психофізіологічної та професійної готовності випускників до майбутньої практичної діяльності гостро становить проблему модернізації ППФП у закладах вищої освіти, яка передбачає впровадження у процес професійної підготовки інноваційних методик та використання новітніх засобів [1; 2]. Інноваційна модернізація методів та засобів професійно-прикладної фізичної підготовки стане дієвим засобом не тільки у підвищенні її ефективності, оздоровлення, а і у професійної спрямованості фізичного виховання в цілому. Очевидно, що актуальною та перспективною тенденцією є використання сучасних методів та засобів з елементами волейболу з метою покращення процесу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впливу занять волейболом на розвиток і вдосконалення рухових та психофізіологічних якостей студентів, економічних спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз спеціальної методичної літератури дозволив виявити основні негативні наслідки професійної діяльності фахівців економічного профілю до яких належать: статичне нервово напруження, яке призводить до гіподинамії, зниження стимуляції організму пропріорецепторного характеру, діяльності його внутрішніх органів і систем, Це викликає значне пригнічення функцій нервової системи, залоз внутрішньої секреції, внутрішніх органів. При надмірній і

тривалій дії гіподинамії з'являються морфологічні розлади в діяльності нервової, м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, в психічній і м'язовій діяльності людини. Надмірне обмеження рухової активності є одним із факторів, що зумовлює стан емоційного перенапруження, тобто стрес.

Доведено, що фізичні вправи з елементами ігрових видів спорту підвищують мотивацію студентів до занять фізичною культурою, а також сприяють підвищенню рівня розвитку рухових і психофізіологічних якостей, оптимізують фізичний стан.

На думку багатьох авторів [1; 2], саме сучасний волейбол можна розглядати, як вид спорту з професійною спрямованістю, відмінними рисами, якого є висока швидкість польоту м'яча, непередбачене переміщення гравців, швидка зміна ігрових ситуацій, що сприяє розвитку у студентів професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей. Тому, студенти повинні уміти раціонально розподіляти індивідуальні можливості, переключати і концентрувати увагу, орієнтуватися в просторі. Важливе значення в підвищенні рухових функцій майбутнього економіста відводиться розвитку швидкості. Але необхідно зазначити те, що у навчальному процесі крім удосконалення швидкісних здібностей достатня увага приділялась розвитку психофізіологічної підготовленості, швидкісно-силової підготовленості рухового апарату, а також досконалості виконання рухових навичок. За визначенням авторів [1; 2] до важливих психофізіологічних якостей волейболіста, відносяться:

- концентрація та обсяг уваги;
- переключення і розподіл уваги;
- швидкість сенсомоторних реакцій;
- оперативне мислення;
- швидкість переробки інформації.

Прояв психофізіологічних якостей напряму залежать від рухливості нервових процесів і є однією з умов до швидкості виконання дій при зміні темпу і ритму ігрового навантаження,

тактичного арсеналу в змагальній діяльності з суперником. Функціональна рухливість нервових процесів є проявом швидкісної переробки інформації, в умовах дефіциту часу [1].

Аналіз результатів за підсумками пройдених тестувань (ПЗМР, реакція вибору, тест Шульте-Платонова, тепінг-тест, динамометрія кисті) дозволив визначити позитивну динаміку змін у психофізичних показниках студентів економічних спеціальностей. Отримані результати подано у таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати тестування рухових і психофізіологічних якостей студентів-волейболістів експериментальної груп на початку та після проведення експерименту, $n = 15$

| Назва тесту | Статистичні дані | | | | |
|-------------------------------------|------------------------|------|-----------|------|------------|
| | Експериментальна група | | | | Різниця, % |
| | До | | Після | | |
| | \bar{x} | S | \bar{x} | S | |
| ПЗМР, с. | 0,206 | 0,15 | 0,190* | 0,24 | 7,4 |
| Реакція вибору, с. | 0,357 | 0,34 | 0,336** | 0,21 | 8,8 |
| Тест Шульте-Платонова, с. | 57,3 | 6,5 | 49,1** | 6,3 | 15,8 |
| Тепінг-тест, к-ть повторень. | 78,2 | 4,6 | 97,8** | 9,32 | 19,2 |
| Динамометрія сильнішої кисті, (кг). | 38,6 | 4,2 | 44,6** | 4,2 | 11,5 |

Примітка: * – відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$; *; – $< 0,01$ **

Здатність волейболіста до швидкого реагування на різні подразники в умовах дефіциту часу визначалася за тестом «Реакція вибору» в експериментальній групі цей показник становить 0,345 мс, при ($p < 0,001$), що на 8,8 % краще попереднього результату. За допомогою тесту Шульте-Платонова нами було визначено час розподілу і швидкості переключення уваги. Середньостатистичне значення часу виконання завдання в експериментальній групі зменшилося на

15,8 % при $p < 0,001$), що свідчить про ефективність даної методики. Методика Теплінг тесту дала можливість визначити позитивний вплив на динаміку нервових процесів. Результати дослідження мають достовірний приріст цього показника на 19,2 % при ($p < 0,001$). У дослідженні показників прояву максимальної сили встановлено достовірне ($p < 0,01$) покращення динамометрії сильнішої кисті на 11,6 %. Підсумкові отримані результати в ході проведеного педагогічного експерименту дозволили констатувати вірогідний приріст показників фізичної і психофізіологічної підготовленості у студентів, які тренувались за програмою професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами волейболу.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити низький рівень психофізіологічної готовності та професійної готовності фахівців економічного профілю. 2. Сучасний волейбол є ігровим видом спорту який розвиває професійно-важливі фізичні і психофізіологічні якості, які є необхідними у майбутній професійній діяльності фахівців економічного напрямку. 3. Своєчасний контроль фізичної і психофізіологічної підготовленості студентів-волейболістів є дієвим важелем професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього фахівця, який дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між отриманими результатами для підвищення ефективності і своєчасного коригування навчального процесу.

Література

1. Остапенко В. В., Остапенко Ю. О. Спортивні ігри як засіб підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. № 19. С. 425–429.

2. Шепотіна Н. Педагогічний контроль фізичних навантажень і техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності волейболісток. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1, 2018. С. 92–96.

СПЕЦИФІКА ОСНОВНИХ ДЖЕРЕЛ ПРИБУТКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст.викл., Казбан А. Ю., студ.
Сумський державний університет
vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Професійний спорт науковці розглядають, як один із різновидів підприємницької діяльності спортивних установ, спортсменів-професіоналів, клубів або гігантською індустрією спортивних видовищ та розваг [1]. Створення запеклої боротьби між командами і спортсменами стало головною метою даного виду сучасного спорту. Зі свого боку такий варіант діяльності набув форми товару, який приносить величезний прибуток галузі професійного спорту.

Мета дослідження: визначити специфіку основних джерел прибутків у професійному спорті.

Виклад матеріалу дослідження. Професійний спорт – це в першу чергу бізнес, головна мета якого не кінцевий рахунок у матчі, а прибуток, який він принесе. Характеризуючи отримані дані можемо допустити, що одним з основних джерел прибутку даного виду сучасного спорту – продаж квитків на змагання. Підтвердженням цьому є колосальні касові збори візиту вболівальників на футбольні матчі, вирішальні ігри сезону з баскетболу, бейсболу та хокею. З розвитком нових технологій та завершенням другої Світової війни з'явився новий вид джерела прибутку для професійного спорту. Продаж прав на трансляцію ігор і матчів по телебаченню та радіо приніс гарний заробіток для спортивного бізнесу. Перегляд захопливих протистоянь між улюбленими командами з бейсболу і футболу став доступним по всьому світу. Сучасність складно уявити без сфери маркетингу. Яскраві емблеми та логотипи світових брендів і компаній на спортивній формі гравців команди несуть за собою ще два джерела прибутку для професійного спорту – рекламно-спонсорська та комерційно-ліцензійна види діяльності. Під концесією спортивних споруд розуміють

продаж права підприємцям здійснювати торгівлю товарами чи надавати послуги на їхній території під час проведення матчів, що насамперед є важливим видом прибутком у спортивному бізнесі. Кожна відома команда або клуб має свою атрибутику, яку охоче придбає будь-який вболівальник. Значки, шарфи, кепки, футболки, чашки, фотографії знаменитих гравців з автографами та інші сувеніри, являють собою ще одне джерело прибутку професійного спорту. Часто для візиту на баскетбольні чи хокейні матчі вболівальники приїжджають на своїх автівках, у середньому вартість паркування коштує 10–15 доларів. Такий вид прибутку має гарний дохід для власників спортивної арени. Бельгійські та нідерландські футбольні клуби отримують хороший заробіток від продажу гравців. Для інших клубів такий варіант джерела доходу є неактуальним, тому що на заміну потрібно купувати нових. Дуже часто власники спортивних споруд здають їх в оренду для проведення масових заходів, концертів, форумів та конференцій. Збільшення доходів команд здійснюється за рахунок виплат від капіталу, фондів спортивних ліг, які знаходяться у банку.

Висновки. Аналізуючи отримані результати дослідження спостерігаємо, що специфіка основних джерел прибутків у професійному спорті являє собою цілу низку різновидів доходів. До цього переліку ми можемо віднести: проценти виплат від капіталу та фондів ліг, продаж гравців між лігами, квитків на спортивні матчі, радіо- та телетрансляції, атрибутики команд та клубів, оренда та концесії спортивних споруд, види ринкових та маркетингових сфер діяльності.

Література

1. Добринський В. С., Альошина А. І., Мудрик Ж. С., Мордик М. Ю. Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2018. Вип. 29. С. 165–170.

СТИМУЛЮЮЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ

Остапенко В. В., учит. фіз. культ.
СЗЗСО I–III ступенів № 21, м. Суми
y.ostapenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є важливою державною, соціально-економічною і політичною проблемою, ефективне вирішення якої визначає стратегічне майбутнє України. Стан здоров'я молоді є вагомим чинником благополуччя нашої країни [1; 2].

Високі вимоги до освітнього процесу, інтенсифікація процесу навчання, опанування новітніх комп'ютерних програм, дистанційна форма навчання часто супроводжується високою нервово-емоційною напругою за недостатньої руховій активності школярів та студентів, що призводить до зниження розумової працездатності, функціонування психофізіологічних функцій, захворювання «комп'ютерними хворобами».

Занепокоєння викликають цілий комплекс факторів, які негативно впливають на психофізіологічні можливості здобувачів освіти (стресові ситуації, які виникають під час здачі іспитів, інформаційне навантаження, порушення режиму дня, вимог при роботі з комп'ютером, гіподинамія).

Припускається, що з подальшим впровадженням інформаційно-комунікативних технологій, дистанційних форм навчання у навчальний процес сучасної освітньої школи сприятиме у майбутньому зростанню інтелектуального навантаження молодого покоління.

Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я, підвищення успішності і працездатності учнівської і студентської молоді є актуальною.

Мета дослідження – обґрунтувати фізіологічні механізми впливу занять фізичними вправами на розумову працездатність

школярів та студентів, сформувати у студентів усвідомленість у систематичному їх виконанні.

Виклад матеріалу дослідження. Існують кілька шляхів підвищення розумової працездатності:

- забезпечення санітарно-гігієнічних умов праці;
- дотримання розпорядку дня;
- раціонального харчування;
- застосування медико-біологічних засобів відновлення;
- використання психологічних методів та ін.

Але на наш погляд, одним із самих ефективних методів підвищення розумової працездатності й усунення розумової перевтоми є систематичні заняття фізичними вправами.

За допомогою електроенцефалографічних методів дослідження встановлено, що обмежена рухова діяльність, довготривале статичне положення, гіподинамія призводить до загального падіння тону мозку, підвищеної сонливості, загальної загальмованості, зниження швидкості нервових процесів, спостерігається зниження рефлекторних процесів і рухової координації.

Справа в тому, що руховий аналізатор займає значну частину кори головного мозку. І цілком природно, що активне функціонування цих ланок мозку є важливим і необхідним для тону усєї кори півкуль головного мозку.

Активність показників розумової працездатності (пам'ять, увага, переключення, концентрація уваги, швидкість переробки інформації) знаходяться у прямому зв'язку з рівнем фізичної підготовленості і систематичним досягненням необхідного обсягу рухової активності.

Також відомо, що енергетичні потреби м'язів поповнюються не прямим окисленням глюкози, а за рахунок використання енергії складних фосфатних зав'язків. У результаті протікання реакцій окислювального фосфорилування здійснюється вплив на окислювально-відновлювальні процеси у нервових клітинах і можливо, що це один із найвагоміших чинників впливу м'язової рухової діяльності на показники розумової працездатності. Активна діяльність м'язової системи, її участь

у процесах обміну, одна з найважливіших умов підтримки гомеостазу. Саме нервові клітини найбільш чутливі до змін цього чинника і миттєво реагують зниженням працездатності на його відхилення.

Численними дослідженнями встановлено стимулюючий вплив занять фізичних вправ на психофізіологічні функції головного мозку (сприйняття, увагу, пам'ять, розумову працездатність, лабільність нервових процесів). Систематичне виконання фізичних вправ створює джерело потужних впливів на всі функціональні системи організму, забезпечує сприятливе протікання процесів обміну речовин і енергії в тканинах, діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму.

Таким чином, дану концепцію можна розглядати, як наукову основу позитивного впливу занять фізичними вправами на злагожденість і функціонування всіх систем життєдіяльності організму людини.

Висновки. 1. Використання здобувачами освіти інформаційно-комп'ютерних технологій, насичений графік навчального процесу, порушення розпорядку робочого дня сприяє зниженню розумової працездатності. 2. Доведено, що одним із самих ефективних методів підвищення розумової працездатності і усунення розумової перевтоми у учнівської і студентської молоді є систематичні заняття фізичними вправами, виконання необхідного обсягу рухової активності.

Література

1. Друзь В. А., Ермаков С. С., Носко Н. А., Шестерова Л. Е., Новицкая Н. А. Проблемы индивидуализации физической подготовки студенческой молодежи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2017. № 2. С. 51–59.

2. Ігнатенко С. О. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як засіб регулювання фізичної працездатності. Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 161–166.

УДОСКОНАЛЕННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 17–18 РОКІВ

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл., Пантукіна А. І., студ.
Сумський державний університет
pantukina2018@gmail.com

Вступ. Як і кожний сучасний вид спорту, волейбол потребує певних змін у тренувальному та змагальному процесі. Важливу роль для досягнення високого спортивного відіграє рівень морально-вольової підготовки волейболістів [1]. У зв'язку з цим постає необхідність вдосконалення тренувального процесу з використанням новітніх методів морально-вольової підготовки.

Мета дослідження – провести аналіз процесу морально-вольової підготовки волейболістів 17–18 років за допомогою новітніх психологічних методів.

Виклад матеріалу дослідження. Морально-вольова підготовка повинна містити наступні складові: формування наполегливості, цілеспрямованості та дисциплінованості спортсменів.

Виховання моральних якостей у спортсменів є одним з найважливіших завдань багаторічного удосконалення у різних видах спорту [1].

У свою чергу вагомого значення у розвитку спортсмена набуває наявність його взаємозв'язку з тренером. У волейболістів формування морально-вольових якостей та їх реалізація тісно пов'язані зі специфікою гри і колективом. Для ігрових видів спорту характерний вплив на спортсмена має колектив, його традиції та взаємовідносини гравці команди.

Формування позитивних властивостей особистості майже повністю залежить від сприятливого командного клімату. Зазначимо, що в командах, де тренер приділяє мало уваги для створення дружнього колективу, а зосереджується на удосконаленні спортивної майстерності скоріше за все формуються гарні гравці, які можуть показувати високий спортивний результат, але негативно впливати на колектив.

Моральний стан команди напряму залежить від взаємовідносин гравців всередині колективу.

Досить висока складність технічної підготовки, запекла змагальна боротьба, тактична підготовленість команди вимагають від гравців максимальних моральних зусиль задля досягнення високого спортивного результату. Для удосконалення морально-вольової підготовки волейболістів 17–18 років необхідно дотримуватися наступного плану:

- створювати позитивний командний клімат;
- формувати у волейболістів мотивацію на досягнення;
- формувати у волейболістів-початківців упевненість в реалізації поставлених завдань та цілей тренувального процесу;
- застосовувати необхідні психологічні впливи та методи для формування особистості спортсмена;
- навчити засобам та методам самовиховання;
- застосовувати у тренувальному та змагальному процесі прийоми саморегуляції і самоконтролю;
- формувати необхідні навички контролю своєї поведінки під час тренувальних занять та на змаганнях за допомогою зовнішнього та внутрішнього впливу.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що морально-вольова підготовка волейболістів 17–18 років потребує удосконалення та застосування новітніх психологічних методів і засобів самоконтролю спортсменів під час тренувального та змагального процесу. Визначені засоби та методи підходять не лише для волейболістів-початківців, а також професійних гравців. Варто відмітити, що процес формування морально-вольових якостей спортсменів потребує необхідного нагляду та контролю на всіх етапах спортивного удосконалення.

Література

1. Рогаль І.В., Васькевич В. В. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 6 (114). С. 64–67.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст.викл. Бережко С. Р., студ.
Сумський державний університет
sonya11092000@gmail.com

Вступ. Для підготовки спортсменок, які можуть гідно представляти на міжнародному рівні нашу країну, необхідна висококваліфікована система тренувань. Оволодіння техніко-тактичними здібностями та їх подальший розвиток залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменок. Удосконалення фізичної підготовки спортсменок за рахунок підвищення їх провідних якостей – швидкості, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових можливостей є актуальним питанням яке потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження полягає у вивченні структури та змісту фізичної підготовки хокеїсток.

Виклад матеріалу дослідження. Результат аналізу проблеми удосконалення фізичної підготовки спортсменок ігрових видів спорту, надає змогу зазначити, що фізична підготовка відіграє головну роль у загальній системі спортивного тренування. Необхідно наголосити що технічна підготовленість базується на високому рівні фізичних здібностей. Для кожного командного виду спорту, а особливо для хокею на траві, є характерним реалізація тих чи інших якостей у процесі змагальної діяльності. Це залежить від багатьох чинників, одними з яких є періодизація спортивних тренувань та урахування особливостей жіночого організму. Аналіз науково-методичної літератури показав, що взаємозв'язок між показниками змагальної діяльності та фізичної підготовленості хокеїсток допомагає з'ясувати структуру їх технічно-тактичної підготовки за рахунок виявлення коефіцієнтів її ефективності та інтенсивності [1].

У процесі фізичної підготовки кваліфікованих хокеїсток необхідно дотримуватися наступних умов: здійснювати аналіз

показників фізичної підготовленості гравців упродовж року, і особливо, у змагальних періодах; вивчати та визначати специфіку фізичної підготовки відповідно до позицій гравців на полі; розроблювати тренувальні програми з урахуванням ігрових особливостей даного виду спорту; здійснювати поточний контроль рівня фізичної підготовленості гравців з внесенням, за необхідністю, корекції.

Для покращення результату тренувального процесу необхідно впроваджувати наступні заходи: проводити аналіз впродовж річного тренувального циклу з максимальним урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок, із забезпеченням формування відповідних якостей згідно з позицією гравця на полі; ретельно планувати підготовку та організацію даного процесу; проводити тестування та порівнювати отримані результати.

Сучасний хокей на траві вимагає від спортсменок високої мобілізації функціональних можливостей їх організму. Тому комплексний розвиток основних фізичних здібностей є необхідною умовою планування тренувального процесу.

Аналіз та вивчення науково–методичної літератури показав, що одним з ключових напрямків удосконалення фізичної підготовки хокеїсток є поглиблена індивідуалізація тренувального процесу згідно з позицією гравця на полі та її особистих фізичних особливостей.

Висновки. Вивчення структури та змісту фізичної підготовки хокеїсток відповідно до гравців різного амплуа в хокеї на траві може сприяти удосконаленню даного процесу і є одним із шляхів його оптимізації.

Література

1. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика : навч. посібн. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 296 с.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ БОДІБІЛДЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ

Петренко О. П., к.пед.н., асист., Давітян Р. В. студ.
Сумський державний університет
utybeste@gmail.com

Вступ. На сьогодні, спортивне харчування користується все більшою популярністю, але не кожному зрозуміло, для кого і для чого воно призначене. Адже, саме раціональне харчування допомагає уникати нестачі поживних речовин в організмі, запобігти його виснаженню. Спортивне харчування допомагає уникнути непотрібних проблем зі здоров'ям, вочевидь популярні атлети говорять так «...15–20% обсягу м'язів це штанга, тренажери і зал, а 80% це відпочинок і їжа» [1]. Тренування м'язових груп може не лише приносити користь організму, але навіть нашкодити (зайве перевантаження), якщо спортсмен не дбає про свій харчовий раціон [2]. Правильне харчування у спортсменів дозволяє розширити можливості пристосування до великих навантажень, попереджає перевтомлення, прискорює відновні процеси організму та підвищує психічну стійкість.

Мета дослідження – визначити раціональне харчування бодібілдерів у підготовчий періоді.

Виклад основного матеріалу. Спортивне харчування містить потрібну кількість протеїнів, амінокислот, вітамінів та інших необхідних поживних речовин. Бодібілдерам необхідний, у першу чергу, білковий (протеїновий) раціон, а для легкоатлетів – вуглеводний. Раціональне харчування має особливий вплив на організм, що призводить до збільшення витривалості м'язів, до спалювання жиру (термогенний ефект) і стимулює нарощування м'язових волокон. Максимальне зростання м'язової тканини забезпечується в умовах збалансованого споживання поживних, макро і мікроречовин. До головних речовин їжі відносяться протеїни (білки), вуглеводи, жири, ці речовини надходять до травневої системи, де виконуються процеси дисиміляції, або катаболічні процеси.

Будь-який вид м'язової діяльності, навіть зміна положення тіла (з положення лежачи у положення сидячи), підсилює витрати енергії організму. Зміна величини вживання енергії визначається тривалістю, інтенсивністю і характером м'язової тренувальної роботи. Характерно, що динамічна дія харчових речовин відповідає числу енергії, яка знадобиться організму для переробки введеної в нього їжі. Кожен прийом їжі призводить до активізації обміну в результаті дій розщеплення і перетворення харчових речовин. Кількість енергії, що потрібна для розщеплення всіляких харчових речовин, різноманітна. Для білків вона становить у середньому близько – 25%, для жирів – 4%, а для вуглеводів – близько 8%. Прийом змішаної їжі до величини витрат на основний обмін додають приблизно 10% енергетичних витрат, що утворюються лише після прийому їжі. Якщо є деякі пізнання в питаннях харчування і розподілу калорій, можна починати розраховувати свій раціон з урахуванням таких вимог. Наприклад, базова дієта становить 2700 ккал, відповідно оптимальний рівень білка з розрахунку 2 г на 1 кг маси тіла складає 160 г або 720 ккал. Оптимальний рівень жирів із розрахунку 30% від маси тіла всіх споживаних калорій становить 90 г або 810 ккал. Розрахунки орієнтовані для атлетів чоловічої статі, маса тіла яких становить близько 80 кг. Перший прийом їжі: $\frac{3}{4}$ чашки вівсяних пластівців, одне яблуко середньої величини, два варених яйця, 5 яєчних білків. Другий прийом їжі: 1 мірна ложка сироваткового протеїну, $\frac{1}{3}$ волоських горіхів, 0,5–1 чашки чорниці, 220 мл знежиреного молока. Третій прийом їжі: 110 грамів приготовленого лосося, $\frac{1}{3}$ чашки сочевиці, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 чашки броколі. Також третій прийом їжі може складатися з таких продуктів, як лосось (100 грам), коричневий рис і спаржа. Прийом їжі перед тренувальними заняттями складається з 25 г сироваткового протеїну, 10 г ВСАА (branched-chain amino acids), 50 г вуглеводних продуктів (хліб). Відповідно прийом їжі після тренування буде таким: 1 шт. солодкої картоплі, 0,25–1 чашка коричневого рису,

0,5 чашки чорних бобів, 4 ст. ложки пюре з авокадо, 170 г варених креветок. Кілька важливих правил під час вживання їжі бодібілдерами: добовий раціон повинен бути різноманітним, їсти в один і той же час 5–6 разів на день, в осінньо-зимовий період потрібно приймати вітаміни; загальні жири повинні складати не менше 30% енергетичної цінності добового раціону; кількість холестерину не перевищувати понад 300 мг на добу; овочі і фрукти необхідно вживати 6–7 разів на день; споживання високоякісних мультівітамінних препаратів з мікроелементами і антиоксидантами. Звісно, що починати потрібно з базового раціону харчування спортсмена. Очевидно, що є індивідуальні відмінності в обміні речовин, а також різні рівні рухової активності кожного атлета, а використовувати стандартні формули для підрахунку кількості калорій не має сенсу та й не потрібно. Для фізичної працездатності спортсменів потрібні мікро і макроелементи, а додатковий прийом вітамінних і біологічно активних добавок такі як протеїн, ВСАА та інші є бажаним, адже основне харчування не може повністю задовольняти потреби організму спортсменів.

Висновки. Раціональне харчування бодібілдерів у підготовчому періоді повинно у повному обсязі забезпечити витрати енергії та поживних речовин, також постійно підтримувати та підвищувати фізичну працездатність. Досягти оптимального споживання можна збільшивши у добовому раціоні спортсмена вмісту вуглеводів та білків та дещо обмеживши кількість жирів.

Література

1. Гусев Д. Экстремальный рельеф. Как прокачать свои мышцы и рацион для достижения ультра-формы. Москва : Форс, 2020. 176 с.
2. Сорокін Ю. С., Малахова Ж. В. Спортивне харчування у житті спортсменів та ентузіастів. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. Зб. наук. праць. Краматорськ : ДДМА, 2019. С. 124–127.

ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВІКОМ 10–12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Пирогов О. С., студ.
Сумський державний університет
у.ostapenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління є одним із стратегічних державних завдань. Тому підвищення рівня фізичного здоров'я, розвиток необхідних рухових якостей в спортивному тренуванні є пріоритетним напрямком діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Необхідність залучення дітей до активних занять спортом у освітній школі значною мірою зумовлена незадовільним станом фізичного здоров'я, низьким рівнем фізичної підготовленості, недостатнім обсягом рухової активності, необхідним розвитком рухових якостей, падінням зацікавленості до занять легкою атлетикою [1; 2].

Питаннями формування і розвитку рухових якостей у дітей шкільного віку займалися Т. Ю. Круцевич, В. Н. Платонов, Ю. Ф. Курамшин, Б. М. Шиян і інші. Однак теоретичні положення формування швидкісних і швидкісно-силових якостей з використанням спеціальних фізичних вправ у тренувальному процесі легкоатлетів 10–12 років практично не використовуються, відсутні методичні поради у практичних рекомендацій щодо розвитку вищезазначених якостей у дітей середнього шкільного віку. Зміст навчально-тренувальних програм у дитячо-юнацьких спортивних школах на етапах початкової підготовки, відрізняється великим різноманіттям засобів та методів спортивного тренування, які вимагають від юних спортсменів прояву організованості, ініціативи, що сприяє вихованню вольових та формуванню і вдосконаленню необхідних рухових якостей певного вікового періоду.

Результати досліджень свідчать про те, що навчально-тренувальний процес спортсменів на етапі початкової

підготовки має свою специфіку і особливості, зумовлену їх анатоμο-фізіологічними і психофізіологічними процесами перебудови в організмі, а також пристосуванням до нових умов, які виникають під час навчання у загальноосвітній школі.

Тому є необхідність у пошуках нових прийомів та методів спортивного тренування, які б враховували зазначені особливості та покращило розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів 10–12 років.

Мета дослідження – визначити вплив спеціальних фізичних вправ, рухливих ігор на розвитку швидкісно–силових якостей юних легкоатлетів на початковому етапі підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Етап початкової підготовки легкоатлета припадає на дітей віком 10–12 років (середній шкільний вік). Основними завданнями даного етапу є: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, навчання різноманітним фізичним вправам, формування інтересу до активних занять фізичною культурою і спортом [2].

Віковий період 11–12 років найбільш сприятливий і співпадає з сенситивним розвитку бистроти рухових реакцій і частоти рухів, розвиток швидкісно-силових якостей у цьому періоді відбувається за допомогою будь–яких фізичних вправ, в яких напруга м'язів вище звичайної. Віковий період від 7–8 до 11–12 років відмічається і найвищими в онтогенезі темпами розвитку координаційних якостей, тому у цьому віці у тренуваннях необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні координації рухів і швидкісних діяч учня. Для розвитку зазначених рухових якостей розроблено експериментальну програму, до змісту якої увійшли спеціальні фізичні вправи на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей. Проведення педагогічного експерименту здійснювалося на навчально-тренувальній базі ДЮСШ м. Бахмут, Донецької області.

Для визначення ефективності впливу експериментальної програми, на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей нами проведено тестування за наступними руховими тестами.

Результати тестування швидкісних і швидкісно-силових якостей відображені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Показники швидкісних і швидкісно-силових якостей легкоатлетів до і після проведення педагогічного експерименту

| Рухові тести | Статистичні дані | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----------|------|----------------------------------|------|--------|------------|
| | До педагогічного експерименту | | | Після педагогічного експерименту | | | Різниця, % |
| | Група | \bar{x} | S | \bar{x} | S | p | |
| Біг 30 м з н/старту, с. | КГ | 5,3 | 0,07 | 5,2 | 0,08 | p>0,05 | 1,9 |
| | ЕГ | 5,2 | 0,11 | 4,9 | 0,3 | p<0,05 | 5,7 |
| Біг 30 м з ходу, с. | КГ | 4,4 | 0,08 | 4,3 | 0,07 | p>0,05 | 2,3 |
| | ЕГ | 4,5 | 0,09 | 4,1 | 0,08 | p<0,05 | 9,1 |
| Стрибок у довжину, см. | КГ | 198 | 4,5 | 200 | 5,1 | p>0,05 | 1,0 |
| | ЕГ | 197 | 5,5 | 205 | 5,7 | p>0,05 | 3,9 |
| Кидки н/м'яча, см. | КГ | 660 | 15,5 | 675 | 11,9 | p>0,05 | 2,2 |
| | ЕГ | 663 | 12,5 | 714 | 10,5 | p>0,05 | 3,0 |
| Потрійний стрибок, см. | КГ | 625 | 10,1 | 635 | 12,7 | p>0,05 | 1,6 |
| | ЕГ | 630 | 10,5 | 649 | 11,6 | p>0,05 | 2,9 |
| Біг на місці, к-сть циклічних рухів. | КГ | 14, 3 | 3,1 | 14,4 | 2,5 | p>0,05 | 0,7 |
| | ЕГ | 14, 1 | 3,4 | 15,8 | 2,4 | p<0,05 | 10,5 |

Аналіз середньо статистичних показників за підсумками проведеного тестування дозволив виявити достовірні ($p<0,05$) позитивні відмінності з розвитку швидкісних якостей у юнаків експериментальної групи, так результати бігу на 30 м з н/старту покращилися на 5,7 %, а показники бігу на 30 м з ходу

скоротилися на 9,1 %. Результати юнаків контрольної групи, мають теж позитивну динаміку, але їх приріст значно менший, і становить 1,9 % у бігу на 30 м з н/старту, і 2,3 % у бігові на 30 м з ходу при значенні $p > 0,05$. Перевага у підсумкових результатах прояву швидкісно-силових якостей також належать студентам експериментальної групи, на 3,9 % виросли показники зі стрибків у довжину з місця, на 3,0 % збільшилася довжина відстані у кидках набивного м'яча, на 2,9 % покращилися показники у потрійному стрибку при $p > 0,05$. У стрибках у довжину приріст становить всього 1 %, у вправі з кидку набивного м'яча на дальність зростання відбувається всього на 2,2 %, незначне покращення результатів, на 1,6 % відбувається і у вправі з потрійного стрибку при $p > 0,05$. Кількість виконаних циклічних рухів, юнаків експериментальної групи у вправі з бігу на місці на 9,8 %, ($p < 0,05$) перевищують аналогічні показники юнаків контрольної групи.

Висновки. Завдяки проведеному дослідженню було сформовано наглядні висновки.

1. Віковий період 11–12 років найбільш сприятливий для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей

2. Аналіз результатів за підсумками проведеного педагогічного експерименту дозволив виявити значне ($p < 0,05$) зростання показників у дітей експериментальної групи у порівнянні з середньостатистичними результатами учнів контрольної групи.

Література

1. Драчук С. Чуйко Ю. Шляхи вдосконалення швидкісних якостей школярів на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. праць. Вінниця. 2016. Вип. 20. С 56–62.

2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: вид. за ред. Т. Ю. Круцевич [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ : НУФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2017. Т. 1. 254 с.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Постельняк Д. Ю., магістрант
Сумський державний університет
dimapost10@ukr.net

Вступ. Сьогодні спортивне орієнтування на лижах набирає популярності в Україні та світі. Цей вид спорту є одним з найбільш специфічних та цікавих, в якому поєднуються високі рухові та розумові навантаження, вольові й емоційні напруження, що спрямовані на самостійне вирішення низки практичних завдань. Сучасні тенденції у спортивному орієнтуванні на лижах, зокрема специфіка підготовки дистанцій і технологія створення спортивних карт, призвели до того, що спортсмену-орієнтувальнику необхідно посилено працювати над підвищенням своєї техніко-тактичної підготовленості, адже саме цей вид підготовки є один з ключових моментів для успішних виступів на змаганнях [1; 2]. Систематична робота над освоєнням технічних і тактичних навичок сприяє розвитку пізнавальних психічних процесів і росту спортивної майстерності.

Мета дослідження – обґрунтування техніко-тактичної підготовленості лижників-орієнтувальників у підготовчому періоді.

Виклад матеріалу досліджень. Від сучасного лижника-орієнтувальника потрібне комплексне володіння технікою абстрагування малюнка карти і виділення з неї головних опорних орієнтирів, уміння швидко представити й оцінити характер і надійність кожного з них та обрати найбільш раціональний шлях між ними. Змагання зі спортивного орієнтування на лижах завжди проходить в умовах сильної психологічної напруги і результат дій в основному визначається характером поведінки спортсмена безпосередньо на дистанції. Тому, технічна підготовка лижника-

орієнтувальника, є необхідним процесом оволодіння технічними навичками для ефективного використання карт, безпомилкових перегонів на лижних трасах, регулювання швидкості катання на лижах та ін. Основними складовими технічної підготовки є: розуміння карти – якщо спортсмен повинен швидко та правильно зорієнтувати карту в умовах максимальної швидкості на пересічній місцевості; контроль відстані – якщо необхідно вимірювати або оцінювати відстань як за картою, так і за місцевістю; контроль за напрямком руху – важлива співпраця із компасом. Підготовка вимагає не лише засвоєння деяких елементів техніки орієнтування, але і достатній досвід участі у змаганнях, де лише реальна ситуація на змаганнях є найефективнішим методом вдосконалення технічної майстерності. Однак, варто приділити увагу і тактичній підготовці, де процес вирішення будь-яких тактичних завдань починається з оцінки ситуації. Оцінити ситуацію – означає розглянути всі чинники, що впливають на вирішення завдань, і оцінити їх значення [1].

Основа складової тактичної підготовки лижників-орієнтувальників буде такою. 1. Вибір оптимального шляху – де неможливо зробити це швидко та правильно, якщо не розвивати здатність встановлювати логічні зв'язки при запам'ятовуванні карт та місцевостей. 2. Тактика виходу на контрольний пункт. 3. Пошук контрольного пункту. 4. Вибір способу пересування.

У процесі тактичної підготовки вирішуються наступні основні завдання.

1. Освоєння та вдосконалення тактичних прийомів ведення змагальної діяльності;

2. Розвиток вміння збирати та аналізувати інформацію про суперника та умови проведення майбутніх змагань;

3. Формування вміння складати тактичний план подолання конкретної змагальної дистанції;

4. Формування тактичного мислення.

Отже, тактично правильно діяти – означає вирішувати завдання орієнтування на місцевості з найменшою затратою

сил та часу під час проходження дистанції. Особливістю техніко-тактичної підготовки у підготовчому періоді є те, що ця підготовка носить розвиваючий характер, тобто всі техніко-тактичні дії повинні бути вже напрацьовані, а у змагальний період – цілеспрямована робота над підготовкою до кожної окремої дистанції. Необхідно безперервно шукати способи зниження кількості і тривалості техніко-тактичних операцій за одиницю пройденого шляху, тому характер тактико-технічних дій, буде визначатися місцевістю та картою, адже це наймовірна можливість отримання досвіду та відточування своєї майстерності, а також можливістю проаналізувати всі переваги та недоліки техніко-тактичної підготовленості у підготовчому періоді тренувань.

Висновки. Техніко-тактична підготовка спортсменів – одна з ключових моментів для успішних виступів у змаганнях із лижного орієнтування. До технічної підготовки спортивного орієнтування відносяться прийоми і методи читання карти, роботи з компасом і картою, вимірювання відстаней з метою визначення місця розташування або пересування в задану точку місцевості в умовах дефіциту часу. Оскільки результат на дистанції залежить від швидкості пересування по трасі, швидкість і точність виконання тактичних прийомів мають першочергове значення. Специфіка бігу з орієнтуванням впливає з поєднання самих цих понять, у якому біг і орієнтування повинні співіснувати протягом усього підготовчого періоду підготовки лижників-орієнтувальників.

Література

1. Ародь Э. С. Управление тактической подготовкой в спортивном ориентировании : учебн.-метод. пособ. Гродно : «ЮрСаПринт», 2017. 36 с.

2. Король С. А., Сірик А. Є. Удосконалення технічної підготовки у спортивному орієнтуванні на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 5 (113). С. 70–73.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Савоненко А. О., студ.
Сумський державний університет
andreysavonenko@gmail.com

Вступ. Спрямованість на вищі досягнення – головна закономірність тренувального процесу в будь-якому виді спорту. Під час підготовки юних біатлоністів насамперед копіюється методика тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, часто різнобічній фізичній підготовці, що так необхідна в даний віковий період, приділяється недостатньо уваги або вона взагалі підміняється спеціальною підготовкою, відповідно такий підхід призводить до зупинки спортивних результатів у подальшому [1]. Тому в процесі спортивного відбору біатлоністів спортивна підготовка повинна проявлятися як у виконанні певних нормативів в лижних гонка та стрільби на кожному тренувальному занятті, так і в прогнозуванні результатів на змаганнях протягом сезону та багаторічної підготовки, що обумовлює актуальність вирішення даного питання.

Мета дослідження: виявити основні завдання юних біатлоністів на різних етапах спортивного відбору.

Виклад матеріалу дослідження. Ґрунтуючись на загально-теоретичних основах спортивного тренування і враховуючи вимоги правил змагань і специфіку виду визначено такі основні завдання на різних етапах спортивного відбору юних біатлоністів. Перший етап (9–15 років) пов'язаний з початковим навчанням, його основна мета – правильний розподіл спортсменів-початківців на групи. Як і в інших видах спорту, в біатлоні ставляться високі вимоги до розвитку психомоторних якостей, систем енергозабезпечення (адаптація до фізичних навантажень). Неврахування хоча б одного з цих чинників на початковому етапі спортивного відбору може завдати шкоди здоров'ю підлітків. Найголовніше завдання на першій стадії підготовки – відсів дітей, чий стан здоров'я є

незадовільним для спеціалізації в біатлоні. Другий етап (16–17 років) – основний; його мета полягає в формуванні навчально-тренувальних груп у спеціалізованих закладах з-поміж найбільш здібних юних біатлоністів. Основне завдання цього етапу – оцінка різних систем організму, завдяки якій юний спортсмен успішно буде засвоювати техніку стрільби та пересування на лижах, а також розвиток рухових здібностей і високої фізичної працездатності. Третій етап (18–20 років) базується на комплектуванні груп спортивного вдосконалення таких, як спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву (СДЮШОР), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ), училища олімпійського резерву (УОР) тощо. Основним завданням цього етапу є виділення найбільш перспективних спортсменів, які здатні за умов інтенсивних тренувальних навантажень і напружених змагань прогресувати у показниках різних видів підготовленості. Четвертий етап передбачає відбір кандидатів до збірних команд, у яких особливості фізичного розвитку, а також рівень спортивної майстерності дозволяють прогнозувати зростання спортивних результатів до міжнародного рівня. Провідним у формуванні та вдосконалення навичок юних біатлоністів належить комплексним тренувальним заняттям, у яких створюються умови для зниження взаємного негативного впливу лижної гонки на дистанції та ефективною стрільби на етапах багаторічного спортивного вдосконалення, що потребує подальших наукових пошуків.

Висновки. Спортивний відбір юних біатлоністів поділяється на чотири етапи, кожен з яких чітко спрямований на досягнення головної мети, має свої особливості, засоби та методи підготовки й основні завдання з урахуванням кваліфікації та етапів підготовки спортсменів.

Література

1. Бурла А. О., Бурла А. О. Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2016. 183 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

Савченко М. Б., доц., Занина Т. Н. доц.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ
(РИНХ), Таганрог, Россия
savchenkoTGPI@yandex.ru*

Вступление. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья молодого поколения физическая культура занимает одно из первых мест. Повседневная двигательная активность современных детей явно недостаточна, поэтому необходимо качественное обновление содержания образовательного процесса по физическому воспитанию.

Цель исследования. Анализ образовательной физкультурной системы школьного образования и совершенствование педагогического процесса по физической культуре.

Изложение материала исследования. Исследования ученых-педагогов в области физической культуры свидетельствуют о том, что дефицит двигательной активности формируется еще на переходе от дошкольного воспитания к младшей школе. В этот период происходит снижение объема двигательной активности в среднем на 50%.

Двигательная активность школьников в течение всего периода обучения в школе не увеличивается, а наоборот, из года в год уменьшается. Вследствие чего на фоне явной гипокинезии учебного труда формируются психоэмоциональные перегрузки, нарушающие природный баланс организма. Это проявляется в росте заболеваемости, затрудненной адаптации к физическим нагрузкам и формировании второстепенного отношения к физическому воспитанию.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в школе осуществляется на обязательных уроках по дисциплине «Физическая культура». Физическая культура как школьная

учебная дисциплина должна быть направлена на формирование личности школьника с учетом его способностей, физической подготовленности и интересов. Перед образовательным процессом по физической культуре ставятся оздоровительные задачи по сохранению и укреплению здоровья, воспитанию физических качеств, повышению функциональных возможностей организма. Образовательные задачи предусматривают изучение программного материала, включающего различные виды физических упражнений общеразвивающей направленности, гимнастические упражнения, технические действия и приемы базовых видов спорта и направлены на обогащение двигательных умений, навыков и формирование культуры движений. В теоретическом разделе программы обучающиеся получают специальные знания о развитии физической культуры, спорта; необходимости самостоятельных занятий физическими упражнениями и их значении в формировании здорового образа жизни.

Однако только обязательных занятий физической культурой явно недостаточно, о чем говорят наблюдения педагогов, показатели здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Современной школе в образовательном процессе по физическому воспитанию необходим личностно-ориентированный подход, который предполагает в рамках обязательных учебных занятий создание необходимых условий для эффективного обучения новым двигательным умениям и навыкам, совершенствование физической и функциональной подготовленности, повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Главной целью и результатом обучения в школе должно стать формирование здоровых, образованных, интеллектуально и физически развитых молодых людей, которые окончив обучение, будут способны успешно продолжать обучение в вузах, работать и строить свою дальнейшую жизнь.

Ребенок проводит в школе ежедневно 6–7 часов, практически рабочий день взрослого человека. Поэтому школа, помимо родителей, должна играть важную роль в сохранении и приобщении детей к занятиям физическими упражнениями и формировании у них знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Однако нынешняя система школьного физкультурного образования России сталкивается с рядом проблем, которые проявляются в низком уровне здоровья и физической подготовленности детей, приходящих в первый класс школы; отсутствии единой эффективной системы физкультурного образования на этапе от детских дошкольных учреждений до вуза; недостаточной образованности населения в области физической культуры и в небольшом количестве людей систематически занимающихся физическими упражнениями и спортом.

В настоящее время происходит подмена образовательного процесса по физической культуре. Это вызвано с одной стороны использованием других форм физического воспитания, а с другой – недостатком высококвалифицированных учителей физической культуры. В связи с этим, недостаточно внимания уделяется формированию специальных физкультурных знаний у школьников. Учителя физической культуры в недостаточной степени используют современные научные достижения в физкультурной и спортивной деятельности, не используют современные инновационные педагогические и здоровьесберегающие технологии. Имеет место явно недостаточный объем учебных часов, отводимых на дисциплину «Физическая культура».

Таким образом, имеется необходимость модернизации физкультурной образовательной системы в школе. Для этого следует выработать концепцию совершенствования физической культуры в школе. Эта концепция должна учитывать возможности и подготовленность детей приходящих в школу и охватывать как обязательные учебные занятия, так и внеучебную деятельность. Для этого необходима разработка

методов и форм организации учебного процесса с учетом физических, функциональных, возрастных особенностей, двигательного опыта обучающихся, а также внедрение в образовательную деятельность современных научно-методических разработок, дидактических материалов и ориентация на личностно-ориентированный подход в практике уроков физической культуры.

Организация процесса физического воспитания во внеучебное время должна охватывать, как можно большее количество детей и быть направлена на создание специальных условий для удовлетворения естественной потребности школьников в активной двигательной деятельности. Этого можно достичь путем создания системы физкультурных упражнений оздоровительной направленности, которые будут использоваться в режиме школьного дня.

Такая система предполагает проведение зарядки до начала уроков, использование физкультминуток и физкультпауз во время уроков, проведение динамических перемен, организация физкультурно-оздоровительной работы во второй половине дня и в группах продленного дня.

Выводы. Для осуществления модернизации физического воспитания необходимо увеличение количества учебных часов по дисциплине «Физическая культура» и большего числа квалифицированных учителей. В основу проводимых системных изменений должны быть положены принципы оздоровительной и образовательной направленности, что позволит получить школьникам физкультурное образование.

Литература

1. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория [Текст] // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2016. – № 5. – С. 24–27.
2. Горшков В. Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях [Текст] / В. Е. Горшков, А. В. Полухин. – М. : 2018. – 98 с.

ФІТБОЛ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ДЗЮДО

Семенюта М. В., студ.
Сумський державний університет
marina2.634567890@gmail.com

Вступ. В дзюдо існує безліч кидків, але всі вони мають спільність – це фази виконання технічного прийому. Розподіл прийому на фази дозволяє оптимізувати процес навчання техніки кидкам, своєчасно виявити помилки та зробити акценти на базових рухах. Очевидно важливо правильно навчити виконувати базові рухи, які є основою подальшого виконання прийому, на початкових етапах навчання техніки кидків (М. А. Чоботько, 2018–2020). Ефективне навчання основам техніки кидків має важливе значення для подальшого вдосконалення технічної підготовки спортсмена, тому пошук сучасних ефективних засобів навчання базовій техніці дзюдо залишається актуальним.

Мета дослідження: розробити ефективні засоби з навчання технічних прийомів за допомогою футболу.

Виклад матеріалу дослідження. Технічні прийоми в дзюдо відрізняються складною структурою та своєчасністю виконання. Незважаючи на важливість завдань, які необхідно вирішити, метод навчання на прикладі дзюдо, не повністю розкривається в спеціальній навчально-методичній літературі. Край важливо на початкових етапах навчання технічному прийому дзюдоїстів оптимально виконувати базові рухи, які є основою подальшого виконання прийому (захід ногами, положення рух у виведенні з рівноваги тощо). Як відомо, на етапі початкової підготовки закладається основа для подальшого вдосконалення спортивної підготовки. Для прикладу, для навчання техніки виконання самостраховки на бік застосовувалась вправа вказана на рис. 1. В.П. – потрібно лягти на фітбол, широко розставити ноги і обхопити його руками. Виконати перекат на футбол управо, впертися за

допомогою правої п'ятки і правою рукою обхопити футбол, а лівою рукою виконується страховка. Кількість повторювань становить 10–15 разів в обидва боки.



Рисунок 1 – Технічний прийом, самострахуванню у бік

Для навчання техніки виконання перекиду назад застосовується вправа зображена на рис. 2. В.П. – фронтальна стійка, руки обіймають фітбол, зробити підсід у ногах і зробити вигин назад у правий або в лівий бік. Відштовхнутися ногами і зробити стрибок із вигином назад, виконати сальто назад і приземлитися, лежачи на фітболі, одночасно спираюсь носками ніг. Кількість повторювань 10–15 разів в обидва боки.

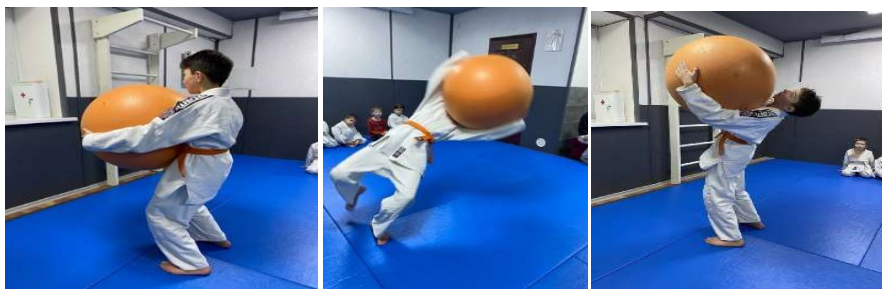


Рисунок 2 – Технічний прийом, перекид назад

Навчання техніки перекиду вперед указано на рис 3. В.П. – фронтальна стійка, фітбол розміщуються за чотири кроки від виконавця вправи. Зробити розбіг до фітболу і відштовхуючись правою ногою, впертися у фітбол передпліччями. Відштовхнутися правою ногою і зробити перекид, а

приземлитися на татамі зігнутими ногами в присяді. Кількість повторювань 10–15 разів, в обидва боки.

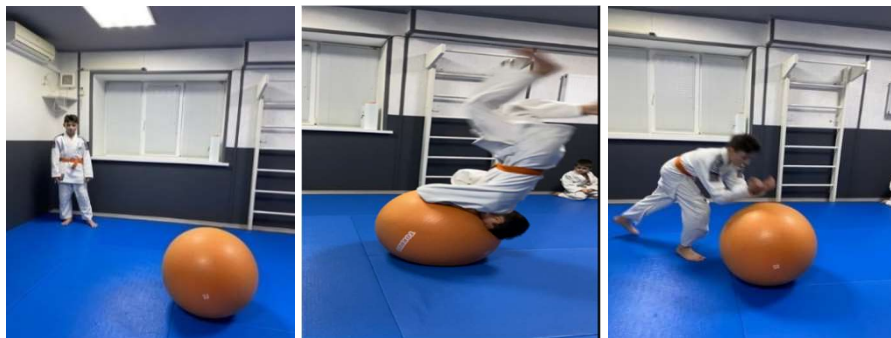


Рисунок 3 – Технічний прийом, перекид уперед

Навчання техніки виконання підхвату з середини (uchi-mata) застосовується вправа вказана на рис. 4. В.П. – правобічна стійка, руки тримають фітбол. Центр маси тіла переноситься на ліву ногу, виконується поворот за допомогою стрибка на 180° у правий бік, руки тримають перед собою фітбол. Виконати мах правою ногою та страховку через праве плече. Кількість повторювань 10–15 разів в обидва боки.



Рисунок 4 – Технічний прийом кидка «uchi-mata»

На сьогодні, наявні методики формування технічної майстерності юних спортсменів визначають різну сукупність технічних прийомів, що належать до базових і не входять до групи заборонених прийомів. Безпечні для здоров'я та найбільш адекватні для занять із юними дзюдоїстами кидки кваліфікуються, такі що проводяться в основному руками, стегном, ногами. У партері такі прийоми чітко регламентуються як перевороти й утримання. Перед навчанням технічних прийомів необхідно повноцінно освоїти стійки, виведення з рівноваги, пересування, захоплення, повороти, самостраховку. До інших найбільш корисних вправ для підвищення технічних прийомів юних дзюдоїстів необхідно назвати прості види боротьби та ігри з елементами опору: боротьба за фітбол, «бій півнів», боротьба за захоплення ніг, рук, тулуба, шиї, боротьба ногами, лежачи на спині тощо. Особлива цінність цих вправ, а також боротьби грудьми або шиєю, в колі, за територію і тому подібне, полягає в тому, що під час їх виконання сила виявляється у тих же положеннях, що і в змагальних сутичках єдиноборців. Навчання технічним прийомам здійснюється в тісному взаємозв'язку з удосконаленням рухових здібностей, що мають загальні витoki, оскільки основа закономірностей формування рухових навичок і рухових здібностей єдина.

Висновки. Вдосконалення технічних прийомів юних дзюдоїстів може бути цілеспрямоване на застосування прав із фітболами, як на вивчення техніки кидків, так і на виконання елементів самострахування.

Література

1. Бойченко Н. В., Чоботько М. А. Оптимізація навчання техніки дзюдо за допомогою вправ з футболом. *Єдиноборства*. 2019. №3 (13). С. 13–20.

2. Чоботько М. А., Чертов І. І., Бойченко Н. В., Зантарая Г. М., Чоботько І. І. Застосування вправ з фітболом при навчанні техніці кидків в дзюдо. *Єдиноборства*. 2019. №4 (14). С. 127–137.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З КІННОГО СПОРТУ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.,Гулько А. Е., студ.
Сумський державний університет
anna_gunico@icloud.com

Вступ. Головна особливість кінного спорту полягає в тому, що у ролі «спортивного снаряда» виступає жива істота, й успіх спортсмена певною мірою залежить від його власних якостей і здібностей коня. Кінний спорт є у всіх сенсах складним видом спорту, і чим вище рівень спортсмена, тим складніша і серйозніша як фізична так і теоретична підготовка спортсмена [1; 2]. Рівень кваліфікації спортсмена-кіннотника багато у чому залежить від його теоретичних знань і вміння використовувати їх у навчально-тренувальному процесі, що виступає актуальним пошуком у даному напрямі.

Мета дослідження – визначити сутність теоретичної підготовки у групах початкової підготовки з кінного спорту.

Виклад матеріалу дослідження. Вимоги в сучасному спорті настільки підвищилися, що розраховувати на досягнення високого спортивного результату можуть лише спортсмени, у яких належний рівень техніко-тактичної, фізичної та морально-вольової підготовки поєднується з глибокими теоретичними знаннями. Нерозуміння теоретичних знань викликає пасивність і призводить до механічного повторення спеціальних завдань і вправ, а відсутність активності та творчої участі спортсмена в тренувальному процесі порушує зворотний зв'язок у системі «тренер – спортсмен», що значною мірою знижує ефективність підготовки до змагань. Теоретична підготовка юних спортсменів – це педагогічний процес, спрямований на озброєння учнів знаннями в сфері теорії спорту та загальних закономірностей спортивного тренування, на підвищення теоретичного рівня і сприяння зростанню спортивної майстерності. Також, теоретична підготовка підвищує

придбання спортсменами інтелектуальних умінь і навичок, що ведуть до формування переконань і пізнавальних здібностей у процесі спортивної діяльності. На тренувальних заняттях необхідно постійно пов'язувати завдання і вправи з певними теоретичними відомостями, тобто стимулювати, з одного боку, прагнення учнів втілювати в практичні дії свої рішення, а з іншого – осмислювати свої дії. Придбання необхідних теоретичних знань дозволяє юним спортсменам правильно оцінювати соціальну роль кінного спорту, розуміти об'єктивні закономірності спортивного тренування, усвідомлено ставитися до занять і виконання завдань тренера, проявляти самостійність і творчість у тренувальному і змагальному процесах. Теоретичний розділ навчальної програми з кінного спорту визначає мінімум знань з історії та організації фізичної культури і спорту, питань теорії спортивного тренування, гігієни, фізіології, спортивної медицини, психології. Матеріал із теоретичної підготовки розподілений на весь термін навчання у спортивній школі від групи початкової підготовки до етапу вдосконалення спортивної майстерності. Теоретичну підготовку необхідно планувати і проводити відповідно до змісту тренувальних занять і проводити у формі лекцій, бесід, семінарів, самостійного вивчення літератури. Також можливо і навіть цікавіше для юних спортсменів практичне застосування набутих знань у формі гри з твариною. Теоретичні заняття можуть бути частиною навчально-тренувального процесу, або бути організовані в окремий час у залежності від необхідного матеріально-технічного забезпечення. Послідовність вивчення теоретичних тем може бути змінена протягом навчального року, відповідно деякі теми вивчаються протягом кількох років шляхом поступового поглиблення і розширення визначеного матеріалу. Для кожного етапу спортивної підготовки характерні свої певні теми теоретичних знань, складність яких підвищується в зв'язку з дорослішанням спортсменів і складності поставленої перед ними мети. Група початкової підготовки є найпершою сходинкою для дітей, які вирішили займатися кінним спортом. Прийом дітей в групи початкової

підготовки здійснюється з 10-річного віку, тому теми теоретичної підготовки повинні відповідати їхньому віку, розумовому і психологічному розвитку. Найпершою і головною темою теоретичних знань повинні бути теми з техніки безпеки і безпечного поводження з кіньми. На другому році початкової підготовки всі теми, які діти вивчили на першому році повинні постійно повторюватися і закріплюватися, поки не будуть остаточно вивчені та відпрацьовані до автоматизму. Паралельно з цим тренер повинен вводити нові теми для вивчення, у міру дорослішання дітей і підвищення спортивної майстерності тематика також має ускладнюватися. На третьому році навчання юні спортсмени здобувають уже початковий досвід виступу в змаганнях, їх майстерність і вміння зростають і на цьому останньому етапі початкового навчання тренер-викладач у теоретичній підготовці дає знання, що пов'язані з різною специфікою і видами кінного спорту, акцентуючи свою увагу на поглибленому вивченні психологічних станів юного спортсмена та коня.

Висновки. Успіх тандему «вершник – кінь» багато в чому залежить від теоретичних знань юного спортсмена і правильності їх застосування в тренувальному і змагальному процесах. Теоретична підготовка розглядається як своєрідна база підвищення фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості юних спортсменів, як невід'ємної частини процесу їх вдосконалення в ході багаторічної підготовки.

Література

1. Кінний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл, шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 104 с.

2. Русанович В. О. Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. Молодь та олімпійський рух. XII Міжнар. конф. молодих вчених. Зб. тез доп. Київ, 2019. С. 171–172.

СПЕЦІАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА 400 М НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ПРИСТРОЇВ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц., Цибульник А. В., студ.
Сумський державний університет
cibulnikan5@gmail.com

Вступ. У сучасній легкій атлетиці очевидно існує велика конкуренція, тому щоб показувати високі результати у спринті необхідно постійно вдосконалювати фізичну підготовку спортсменів [1]. Значні обсяги навантажень зі специфічної підготовки можуть призвести до стабілізації результатів тобто «швидкісного бар'єру», що викликає необхідність перебудови тренувального процесу, зміни й варіювання методик, застосовування більш ефективних засобів.

Мета дослідження: виявити тренажерні пристрої для подолання «швидкісного бар'єру» у процесі спеціально-фізичної підготовки бігунів на 400 м.

Виклад основного матеріалу. Спеціально-фізична підготовка спортсменів із бігу на 400 м повинна відповідати специфічності дистанції. В першу чергу, потрібна належна швидкісно-силова підготовка, швидкісна витривалість, відповідна гнучкість і координація рухів. Один з найактуальніших шляхів удосконалення спеціальної фізичної підготовки бігунів на 400 м є впровадження тренажерних пристроїв для локального, регіонального й загального впливу на різні м'язові групи. Удосконалення силового компонента здійснюється за допомогою засобів, які діляться на тренажери з вагою власної маси тіла, з вбудованими обтяжувачами, з вільними обтяжувачами, на окремі групи м'язів, багатофункціональні тренажери. Перспективні вправи будуть з використанням різних тренажерів, що розвивають локальну силу окремих м'язів і груп м'язів стопи, гомілки, м'язів згиначів стегна, м'язів розгиначів спини, м'язів живота, плечового поясу, рук. Високі фізіологічні показники спринтерів у процесі тренувальної роботи на спеціальних

тренажерах свідчать про можливість підвищити інтенсивність навантаження. За локальних м'язових навантаженнях ЧСС менше, а час розслаблення серцевого м'яза більший, ніж під час загального навантаження, тому для підвищення швидкості бігу використовують тренажери, що працюють за принципом «полегшеного лідирування», наприклад, буксируючий пристрій, закріплений на задньому бампері авто. Можна також використовувати біг на біговій доріжці з максимально доступною швидкістю руху з допомогою гумової стрічки, де бігун підвищує максимальну частоту рухів ніг і збільшує довжину кроку (рис. 1).



Рисунок 1 – Тренажерні пристрої з подолання «швидкісного бар'єру» бігунів на 400 м

Світлолідери формують раціональний темп і ритм бігових рухів, а малогабаритне світлове табло або звуковий сигнал контролює у випадку виходу ЧСС за межі заданої зони з бігу по дистанції. Різні варіанти гальмівних пристроїв (спеціальні парашути) застосовують для вдосконалення швидкісно-силових якостей спринтерів.

Висновки. Удосконалення тренажерних пристроїв, спрямованих на подолання «швидкісного бар'єру» у процесі спеціально-фізичної підготовки бігунів на 400 м вимагає урахування композиції працюючих м'язових груп, ритму і частоти бігових кроків у чіткій відповідності зі структурою змагальної вправи.

Література

1. Борзов В. Большой спринт во сне и наяву. Киев : Олимпийская литература, 2016. 192 с.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПАДКОЄМНОСТІ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц.

Одеський національний політехнічний університет

irina.smolyakova@ukr.net

Вступ. Проблема спадкоємності різних характеристик процесу фізичної підготовки людини на різних етапах онтогенезу завжди вважалася однією з центральних в теорії і методиці фізичної культури і спорту [2].

Актуальність її раціонального вирішення обумовлена закономірностями функціонування багаторічної системи фізичного виховання людини, до основних з яких відносяться етапність, циклічність, залежність від індивідуальних особливостей індивіда. Певні закономірності часто вступають в протиріччя з загальними тенденціями розвитку самого індивіда, такими як коливальний характер вікового розвитку, прискорений розвиток окремих елементів фізичного статусу та ін. [1].

Зрозуміло, що система забезпечення спадкоємності не може бути однофакторною, бо характеризується досить складною багаторівневою структурою. У контексті цього дослідження доцільно, на нашу думку, виділити проектні, змістовні, процесуальні та контрольні-облікові детермінанти, які забезпечують реальну спадкоємність багаторічного навчально-виховного процесу.

Мета дослідження: виокремити детермінанти, які забезпечують реальну спадкоємність багаторічного навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Виклад матеріалу дослідження. Передумовою можливості реалізації цього складного завдання є взаємозв'язок загальних фундаментальних закономірностей і приватних етапних завдань процесу фізичного розвитку людини.

Розглядаючи проектні аспекти спадкоємності навчально-виховного процесу фізичної підготовки в закладах середньої

освіти, необхідно відзначити взаємозумовленість загальних і етапних цільових установок відповідно до віку учнів. Якщо врахувати, що основи культури взагалі та фізичної культури зокрема закладаються в ранньому дитинстві, то стає очевидною головна цільова установка для управління фізичною активністю на певному етапі онтогенезу людини – формування та інтенсивний розвиток всіх компонентів фізичної культури особистості, в тому числі і її фізичної складової, яка багато в чому забезпечує раціональні способи життєдіяльності в навколишньому середовищі.

Водночас ця загальна мета стосовно періоду розвитку дитини в шкільному віці деталізується в приватних завданнях, до основних з яких відносяться формування позитивної мотивації до занять фізичними вправами, інтенсивний розвиток фізичного і рухового потенціалу учнів.

Змістовна спадкоємність забезпечується можливістю застосування педагогом в навчально-виховному процесі з дітьми одних і тих же засобів, які дозволяють досить точно враховувати характер, обсяг та інтенсивність навантажень, що робить можливим отримання досить точної інформації про результати використання конкретних педагогічних тренувальних дій.

Рішення завдання змістовної спадкоємності процесу фізичної підготовленості школярів багато в чому полегшується і в зв'язку з деякими психічними особливостями дітей, що дозволяє масштабно використовувати з метою розвитку фізичних якостей рухливі ігри, а також ігровий та змагальний методи організації учнів в процесі уроків фізичної культури.

Забезпечення процесуальної (технологічної) спадкоємності процесу фізичної підготовки школярів зумовлена такими обставинами:

– здійснення тренувальних впливів незалежно від віку учнів підпорядковується фундаментальним принципам свідомості і активності, систематичності, поступовості, доступності, наочності, що мають загальнопедагогічний характер і

поширюють свої особливості в тому числі і на процес фізичної підготовки школярів;

– процес фізичної підготовки школярів також спирається і на специфічні принципи в концентрованому вигляді, до основних з яких відносять принцип детермінації, який декларує необхідність врахування консервативних і лабільних компонентів морфофункціональної організації людини та принцип фазового акценту, що передбачає обґрунтований розподіл в часі різноспрямованих тренувальних навантажень;

– ефективність фізичної підготовки учнів у всьому віковому діапазоні залежить від дотримання одних і тих же правил: однорідності тренувальних дій; мінімізації складу використовуваних засобів розвитку фізичних якостей; необхідності і достатності тренувальних дій.

Контрольно-облікова складова, яка сприяє спадкоємності програм фізичної підготовки учнів закладів середньої освіти, характеризується:

а) загальними для школярів різного віку основними вимогами до контролю і обліку, в тому числі: своєчасності, об'єктивності, точності, повноти та інформативності, простоти і наочності;

б) використанням процедур планування, які враховують статеві і онтогенетичні характеристики дітей;

в) єдиним алгоритмом оцінки рівня фізичної підготовленості учнів.

І, закінчуючи обговорення проблеми спадкоємності програми фізичної підготовки дітей в закладах середньої освіти, необхідно відзначити, що загальною організаційною основою даного процесу є системне і послідовне планування тренувальних занять, зміст і технологія проведення яких має забезпечити прийнятний для дитини рівень фізичного здоров'я і успішність життєдіяльності відповідно з її індивідуальними, психофізіологічними особливостями.

Висновки. Таким чином, спадкоємність багаторічного навчально-виховного процесу з фізичного виховання забезпечується функціонуванням складної багаторівневої

системи. Виокремлено проектні, змістовні, процесуальні та контрольно-облікові детермінанти, які забезпечують реальну спадкоємність програм фізичної підготовки.

Спадкоємність процесуальних аспектів процесу фізичної підготовки забезпечується: загальними положеннями теорії навчання рухових дій; загальними положеннями, що визначають стратегію планування, яка враховує генеральну, етапні та індивідуальні цілі навчально-виховного процесу; пріоритетним використанням ігрового і змагального методів проведення навчально-тренувальних занять; корекцією складу засобів і методів фізичної підготовки в залежності від індивідуальних особливостей дітей.

Забезпечення спадкоємності обліково-контрольних блоків навчальних програм ґрунтується на: розробці пролонгованих на весь період навчання стандартів і норм фізичної підготовки учнів; корекції індивідуальних і групових нормативів фізичної підготовленості молодших школярів за результатами медико-біологічного моніторингу.

Література

1. Подгорна В. В., Смолякова І. Д. До проблеми підготовки кадрів у галузі фізичної культури і спорту. The 2 th International scientific and practical conference “Problems and perspectives of modern science and practice” (January 30-31, 2020) SH SCW "NEW ROUTE" Graz, Austria. 2020. 135–138 p.

2. Язловецька О. В. Інноваційна концепція сучасної теорії фізичного виховання. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. Т. 1, № 68. С. 142–146. doi: 10.32840/1992-5786.2020.68-1.29.

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц., Балєвський Є. В., студ.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Розвиток фізичних якостей і оволодіння різноманітними руховими навичками безпосередньо впливають на всі сторони підготовки дзюдоїстів. Достатньо високий їх розвиток дозволяє виконувати рух за оптимальною схемою, що забезпечує його ефективність; і навпаки, відставання у розвитку провідної для даної вправи якості не в змозі компенсувати навіть ідеальна її модель [1]. У сучасному спорті, в тому числі й у дзюдо, усе більшого значення набуває високий рівень фізичної працездатності організму, або спеціальна витривалість, при різних режимах м'язової діяльності [2].

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та визначенні рівня спеціальної витривалості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Ефективність змагальної діяльності у дзюдо багато в чому зумовлена рівнем розвитку фізичних якостей. Так, постійні ривки і пересування потребують розвитку швидкості; кидки сприяють розвитку швидкісно-силових якостей; прагнення до своєчасного і точного виконання техніко-тактичних дій зумовлює розвиток координації. Насамкінець, усі дії у дзюдо повторюються багато разів у часі, що неможливо здійснювати без прояву різних видів витривалості [1]. Для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості було підібрано контрольні вправи специфічного і неспецифічного характеру, що моделюють специфіку рухової діяльності дзюдоїста. Тривалість вправ, а відповідно, і оцінка спеціальної витривалості, повинні бути з навантаженням високої інтенсивності (90%), що знаходяться в межах від 30 сек. до 3 хв. Виходячи з цього, для вирішення завдань, поставлених у роботі, ми обрали наступні тести: біг

6×30 метрів та біг 5×50 метрів. Тестування дзюдоїстів (n=18) проводилось на базі ДЮСШ «Спартак» (табл. 1).

Таблиця 1 – Шкала оцінки рівня спеціальної витривалості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки

| Тести | Рівні | Результат |
|-----------------|----------|---------------|
| Біг 6×30 метрів | Низький | 36,77 – 36,03 |
| | Середній | 35,17 – 33,20 |
| | Високий | 32,25 – 31,19 |
| Біг 5×50 метрів | Низький | 81,54 – 80,22 |
| | Середній | 74,85 – 70,20 |
| | Високий | 64,83 – 63,51 |

Так, у тесті «Біг 6×30 метрів» найбільша кількість досліджуваних – 12 осіб (66,7%) показали результати середнього рівня, 4 дзюдоїста (22,2%) мають високий рівень. Деяко схожими є показники тесту "Біг 5×50 метрів", де у 13 спортсменів (72,2%) спостерігаємо середній рівень прояву спеціальної витривалості, у 1 особи (5,55%) – низький рівень. Проблему розвитку і вдосконалення спеціальної витривалості багато авторів наукових публікацій вбачають в раціональному плануванні різноманітних структурних утворень, різних сторін підготовки, співвідношенні параметрів тренувальної і змагальної діяльності, послідовності і взаємозв'язках різних ланок тренування [1; 2].

Висновки. Встановлено, що динаміка змін спеціальної витривалості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки свідчить про позитивні зрушення протягом досліджуваного періоду при $P < 0,05$, що доводить ефективність тренувального процесу.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
2. Філіна В. А., Кутек Т. Б. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 4. С. 118–122.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц., Карлов Д. І., студ.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Постійне зростання спортивних результатів, посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені, а також стрімкий розвиток науково-технічного прогресу, впровадження в практику спорту його новітніх досягнень обумовлює необхідність пошуку нових підходів, пов'язаних з підвищенням ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Як зазначають автори [1; 2] головним компонентом фізичної підготовленості будь-якого борця є силова підготовка. Ефективність виконуваних спортсменами технічних прийомів, а також успішність їх виступів на різних змаганнях безпосередньо залежать від розвитку їх силових якостей.

Мета дослідження - удосконалення силових якостей юних дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Спеціальна фізична підготовка спортсмена являє собою виховання фізичних здібностей, які є специфічною передумовою досягнень в обраному виді спорту та спрямована на максимально можливий розвиток даних здібностей [1]. Тут необхідно додати, що від борця потрібна особлива силова витривалість, специфічні координаційні здібності і гнучкість [2]. Найбільший приріст абсолютної сили спостерігається у підлітків і юнаків у 13–14 років і 16–18 років, у дівчаток і дівчат – 11-12 років і 16–17 років, відповідно, що застосування технології для розвитку силових якостей у цей період є найбільш актуальним та доцільним.

Основні завдання розробленої технології: удосконалення власне силових якостей досліджуваних дзюдоїстів та розширення спектру використовуваних засобів для підвищення

фізичної підготовленості у цілому. На початку дослідження проведено педагогічне тестування з метою оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів (табл. 1).

Таблиця 1 – Характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних дзюдоїстів констатуючого та формуючого експерименту, (n=20)

| Тести | КЕ (n=20) | | ФЕ (n=20) | | Статистичні показники |
|---------------------------------------------------|--------------|------|--------------|------|--------------------------|
| | x | S | x | S | |
| Підтягування на перекладині, разів | 11,20 | 0,97 | 12,30 | 1,23 | t= 1,34 p<0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів | 27,00 | 1,71 | 30,20 | 1,44 | t= 3,29 p<0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, м | 172,50 | 1,13 | 174,74 | 1,52 | t= 3,68 p<0,05 |
| Лазіння по канату 5 м. без допомоги рук, с. | 10,24 | 0,87 | 9,51 | 1,71 | t= 2,31 p<0,05 |
| Кидок через стегно із захватом ший та руки, разів | 10,90 | 2,15 | 12,50 | 1,21 | t= 3,21 p<0,05 |

Як бачимо з отриманих даних, представлених у (табл. 1), в усіх тестах групи мають відмінності на початку експерименту та по завершенню. Нижче детально описана програма розвитку сили для дзюдоїстів, реалізація якої відбувалась у декілька етапи. Перший етап був спрямований на розвиток абсолютної сили та на підвищення м'язової маси; тренувальні дні – понеділок, середа та п'ятниця. На цьому етапі особлива увага приділялась засобам атлетизму, а саме базовим вправам: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах та станова тяга [2]. При виконанні вправ використовувались методи максимальних та повторних зусиль. Також приділяли увагу окремо взятим групам м'язів,

використовуючи ізолюючі вправи. Вага штанги, гантелей регулювалась кожному спортсмену індивідуально в залежності від силової підготовленості та з врахуванням слаборозвинених груп м'язів. Аналіз отриманих даних свідчить, що дзюдоїсті у ФЕ у більшості тестів мали статистично достовірну перевагу ($p < 0,05$) у порівнянні із КЕ. Так, у дзюдоїстів у ФЕ статистично достовірна перевага ($p < 0,05$) у тестах, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, а саме: у тесті «Підтягування на перекладині» у дзюдоїстів більші на 1,9 рази ніж у КЕ; «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – на 3,2 рази; «Стрибок у довжину з місця» – на 2,57 см; «Лазіння по канату 5 м без допомоги рук» – на 1,09 с; «Кидок через стегно із захватом шиї та руки» – на 1,6 рази.

Висновки: аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізична підготовка потрібна для досягнення високих стабільних результатів у спорті першорядне значення має рівень фізичної підготовки. У ході дослідження була доведена ефективність технології підвищення рівня розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості шляхом вдосконалення силових якостей. Відмітимо, що у ФЕ спостерігається поліпшення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості $p < 0,05$.

Література

1. Антонюк А. Е., Герасимишин В. П., Чуйко Ю. А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав, 2021. Вип. 1 (69). С 36-41.
2. Філіна В. А., Кутек Т. Б. Удосконалення технічної підготовленості дзюдоїстів 10–11 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017, Вип. 4. С. 118–122.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ЧИРЛІДИНГОМ

Стасюк Р. М., к.фіз.вих., доц., Сімбірська Е. О., студ.
Сумський державний університет
stas-r@ukr.net

Вступ. Популярність чирлідінгу останнім часом швидко зростає. Це новий напрямок цікаво для людей різного віку, в першу чергу для дітей та молоді. Як вид спорту це блискуча можливість особистого вдосконалення і придбання командної, колективної роботи. Чирлідінг – може вважатися одним з найбільш видовищних видів спорту. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння і навички, набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою, сприяє розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, вдосконалення рухових якостей [1; 2].

Мета дослідження: визначити вплив занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток.

Виклад матеріалу дослідження. Для перевірки впливу занять чирлідінгом на психофізичний стан студенток було проведено педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь студентки віком 15–17 років СумДУ. Студентки були розділені на дві групи: ЕГ – експериментальна група (n=12) і КГ – контрольна група (n=10). Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою з тренувань – 2 рази на тиждень, а експериментальна група займалася чирлідінгом – 3 рази на тиждень. На початку педагогічного експерименту та після його завершення були проведені тести за показниками психофізичного стану. За результатами контрольного тестування отримали наступні результати. Середній рівень фізичної підготовленості виявлено майже у половини тих, хто проходив тестування, а саме 58% студенток, тоді як рівень психологічної підготовленості вище за середній мають 45%, ще 32% студенток мають рівень нижче середнього. Рівень фізичної

підготовленості студенток визначався за шкалою, запропонованою В. М. Ключко у «Положенні і методичних вказівках по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів» [2]. Педагогічний експеримент дозволив спостерігати певну динаміку зміни середніх показників у експериментальній та контрольній групах на початку та після дослідження. У студентів експериментальної групи значно покращились показники наступних контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидючи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності трьохтижневої системи підготовки у чирлідінгу. У показниках студентів контрольної групи значних змін не відбулось. Оцінка психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студенток контрольної та експериментальної груп визначалася за допомогою опитування. Результати, які отримані до проведення експерименту свідчать про те, що показники психічних станів у студенток контрольної та експериментальної груп знаходились у межах середнього рівня ($p > 0,05$). У процесі повторного опитування дівчат наприкінці експерименту спостерігалось суттєве покращення параметрів психічних станів студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ.

Висновки. Результати експерименту дозволяють зробити наступні висновки: високий рівень підготовленості не мають жодна з досліджуваних груп і рівень нижче середнього має 22% студентів.

Література

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. Спортивна наука України, 2016. № 2 (72). С. 61–67.
2. Шушпанова Ю. В. Чирлідінг як дієва форма підвищення рухової активності студентів у період навчання у ВНЗ. Педагогіка та психологія. Зб. наук. праць. Харків, 2017. Вип. 58. С. 71–78.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Сыроваткина И. А., ст. препод., доц., Кравченко А. А., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ)»*
syrovatkina.irina@yandex.ru
annakravchenko2002@mail.ru

Введение. Существующая тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся, их физической подготовленности и уровня интереса к занятиям физической культуры определяет необходимость поиска новых эффективных подходов способствующих повышению интереса к занятиям, формированию здорового образа жизни и внедрения в практику более рациональных технологий для обеспечения комплексного развития двигательных качеств учащихся.

В данном контексте, можно отметить использование средств туризма на уроках физической культуры. Туризм является отличным средством физического воспитания, способствующим развитию двигательных качеств детей и их подготовки к жизни, имеет прикладную направленность [2, 218].

Цель исследования. Подобрать средства туризма для проведения уроков физической культуры и определить их влияние на уровень развития двигательных способностей у учащихся 4-х классов.

Изложение материала исследования. На начальном этапе эксперимента у учащихся в КГ и в ЭГ было проведено тестирование по определению уровня физической подготовленности по общепринятым тестам. Проведенный анализ полученных результатов позволяет отметить, что уровень развития двигательных способностей учащихся, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе имеет

низкий и средний уровень развития. Таким образом, проблема физической подготовленности ребенка, стоит достаточно остро, и, использование типовых программ по физической культуре не всегда является достаточным для удовлетворения двигательной активности и улучшения функционального состояния учащихся

Чтобы добиться успехов в воспитании физических качеств учащихся необходимо подбирать средства и методы обучения, которые бы соответствовали возрасту и уровню подготовленности занимающихся.

Туризм, является одним из эффективных средств физического воспитания. Использование элементов туризма на уроках физической культуры, доступных для младших школьников, наш взгляд, позволит повысить двигательную активность детей, что будет способствовать повышению уровня физической подготовленности детей, позволит приобрести прикладные навыки, такие как: ориентирование на местности, преодоление препятствий и т. д., будет способствовать воспитанию морально-нравственных качеств личности (ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности и др.).

Для проведения педагогического эксперимента было определено программное содержание уроков физической культуры с использованием средств туризма для учащихся начальных классов.

Уроки по физической культуре с использованием средств туризма проводились один раз в неделю.

Основу теоретических знаний в туристической деятельности составляли: ознакомление с техникой безопасности, правилами поведения в природе, составление схем и планов маршрутов, измерение расстояний, ознакомление с простейшими топографическими знаками.

Вариативная часть «Основы туризма» включала в себя упражнения из природного и социального окружения, которые можно использовать в разные сезоны года. Это туристско-прикладные упражнения техники пешего туризма, игры по

ориентированию на местности, спортивно-туристские игры, туристические эстафеты и игровые задания.

Занятия по физической культуре, если позволяла погода проводились на воздухе, при неблагоприятных климатических условиях в спортивном зале.

Туристско-прикладные упражнения техники пешего туризма включали в себя преодоление специальной полосы препятствий длиной 500 метров. В полосу препятствий были включены такие упражнения как: переправа по «качающемуся бревну», «кочкам», «параллельным веревкам», «завалу», «паутинка», «лабиринт», «мышеловка».

Так же проводилось обучение укладке рюкзака, переноске пострадавшего, умению правильной вязке «прямого узла», умению складывать костер различными способами: «колодец», «звездный», «шалаш».

Основным видом деятельности детей младшего школьного возраста является игра. Играя, ребенок развивается, происходит формирование условных рефлексов в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и влиянии воспитания как организованного педагогического процесса [1, 6]. Для формирования способности ориентирования в пространстве применялись игры: «Найди клад», «Сориентируйся по предметам», «Умей ориентироваться», «Держи правильный курс», «Шумная река», «Темная пещера», «Остров».

Спортивно-туристские игры: «Осторожно – болото», «Шагомер», «Магический шифр», «Салки в лесу», «Погоня за лисицей». Использование средств туризма в сюжетно-игровой форме позволяет проявлять учащимся самостоятельность для достижения цели путем использования разнообразных способов преодоления возникающих препятствий и трудностей, развитию интереса к урокам физической культуры, формированию мотивации к занятиям.

В результате проведенного эксперимента можно отметить прирост в показателях физической подготовленности

учащихся, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Однако, в экспериментальной группе прирост показателей, определяющих уровень физической подготовленности учащихся выше, чем в контрольной группе. Изменения на достоверном уровне между экспериментальной и контрольной группами отмечены в тестах определяющих уровень развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, скоростно-силовых способностей.

Улучшения в показателях определяющих уровень развития гибкости и ловкости отмечаются внутри групп, как контрольной, так и экспериментальной. Внутри экспериментальной группы отмечены улучшения на достоверном уровне значимости по всем тестам, определяющих уровень развития двигательных способностей младших школьников.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное можно отметить, что использование средств туризма на уроках физической культуры способствует наиболее эффективному развитию двигательных способностей школьников начальной школы.

Литература

1. Благово, В. В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму [Текст]: / В. В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2015. – С. 6–7.

2. Мельникова, О. Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта [Текст]: / О. Ф. Мельникова, Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Science Time. – 2016. – № 6 (30). – С. 217–220.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Сыроваткина И. А., доц., Матюшкина Д. А. студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ)»
syrovatkina.irina@yandex.ru
darya.matyushkinao111@mail.ru*

Вступление. Одной из актуальных проблем современного общества является формирование здоровья детей. Основы здоровья, физической подготовленности, гармоничного развития закладываются в период дошкольного и школьного детства. Актуальной задачей для практики физического воспитания является рациональная организация, применения разнообразных средств на уроках физической культуры с целью укрепления и повышения физических кондиций учащихся.

В настоящее время существует большое количество работ, в которых обосновывается применение подвижных игр в физическом воспитании учащихся [1, 3].

Однако, использование игрового материала в процессе проведения уроков физической культуры в начальных классах остается несистематизированным. Это вызывает некоторые затруднения в подборе подвижных игр и игровых заданий для проведения учебных занятий. Очевидно, что решение этого вопроса представляет определенный научно-теоретический и прикладной интерес для совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения.

Цель. Провести систематизацию подвижных игр для регулярного использования их на уроках физической культуры в начальной школе и выявить их влияние на уровень физической подготовленности и физического состояния младших школьников.

Изложение материала исследования. Для проведения эксперимента на уроках физической культуры в начальных классах были использованы подвижные игры, систематизированные по направленности развития физических качеств, координационной сложности и определены для включения их в различные разделы учебной программы.

Систематизация подвижных игр по развитию физических качеств представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Систематизация подвижных игр по развитию физических качеств

| игры | Проявляемые физические качества | | | |
|----------------------|---------------------------------|----------|------|---------|
| | координ. | быстрота | сила | выносл. |
| Третий лишний | + | + | | |
| Вороны и воробьи | + | + | | |
| Белый медведь | | + | | |
| Птички на дереве | + | | | |
| Обгони мяч | | + | | |
| Салки | | | | + |
| Цепочка | | | | + |
| Салки с мячом | | | | + |
| Бук тянуть | | | + | |
| Бой петухов | | | + | |
| Шишки, желуди, орехи | + | + | | |
| Охотники и утки | + | + | | |
| К своим флажкам | | + | | |
| Вызови по имени | + | | | |
| Коршун и насадка | + | | | |

Исходя из координационной сложности игры распределились следующим образом. Систематизация подвижных игр по координационной сложности представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Систематизация подвижных игр по координационной сложности

| № | игры | Координационная сложность | | |
|----|----------------------|---------------------------|---------|---------|
| | | малая | средняя | высокая |
| 1 | Вороны и воробьи | | + | |
| 2 | Белый медведь | | + | |
| 3 | Птички на дереве | | + | |
| 4 | Обгони мяч | | + | |
| 5 | Салки | + | | |
| 6 | Цепочка | | | + |
| 7 | Салки с мячом | | | + |
| 8 | Бук тянуть | | + | |
| 9 | Бой петухов | + | | |
| 10 | Шишки, желуди, орехи | | + | |
| 11 | Охотники и утки | | | + |
| 12 | К своим флажкам | + | | |
| 13 | Вызовы по имени | | + | |
| 14 | Коршун и наседка | | | + |
| 15 | Третий лишний | + | | |

В рабочую программу по физическому воспитанию входят такие разделы как легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. Исходя из этого, отобранные подвижные игры были распределены по видам программы физического воспитания младших школьников. При изучении раздела «Легкая атлетика» на уроках применялись игры – «Вороны и воробьи», «Белый медведь», «Обгони мяч», «Салки», «Салки с мячом», «Вызовы по имени». При изучении раздела «Гимнастика» – «К своим флажкам», «Бук тянуть», «Бой петухов», «Третий лишний», «Птички на дереве», «Коршун и наседка». При изучении раздела «Подвижные и спортивные игры» использовались игры – «Обгони мяч», «Салки с мячом», «Третий лишний», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи», «Вызовы по имени».

В проводимом педагогическом эксперименте объем и интенсивность нагрузки регулировались за счет уменьшения и

увеличения продолжительности игры, изменения количества участников игры.

В результате проведенной работы можно отметить, что уменьшилось количество детей имеющих слабые показатели деятельности сердечно-сосудистой системы в контрольной группе на 11 %, а в экспериментальной на 30 %, имеющих удовлетворительную оценку в контрольной группе на 10 %, в экспериментальной на 11 %. Отмечается увеличение количества детей имеющих хорошую оценку деятельности ССС в контрольной группе на 21%, а в экспериментальной – на 39 %.

Результаты тестирования физической подготовленности так же позволяют отметить улучшение показателей у учащихся. Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($P < 0,05$) наблюдаются: в беге на 30 метров ($t_{эмп} = 3,2$); в челночном беге 3×10 ($t_{эмп} = 2,8$); в прыжке в длину с места ($t_{эмп} = 3,3$); в 6-ти минутном беге ($t_{эмп} = 3,1$); наклон вперед из положения сидя ($t_{эмп} = 2,3$).

По результатам теста, характеризующим силовые способности (подтягивание) достоверных различий обнаружено не было ($P > 0,05$).

Выводы. Обобщая вышеизложенное, можно отметить, что методика использования подвижных игр на уроках физической культуры способствует повышению уровня физической и функциональной подготовленности младших школьников, если игры подбираются с учетом направленности развития физических качеств, координационной сложности и регулярно используются на уроках физической культуры согласно разделам учебной программы и поставленных задач урока.

Литература

1. Смирнова, В. З. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст]: учебное пособие / В. З. Смирнова, Г. П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ З УРАХУВАННЯМ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ХОКЕЇСТІВ

Танченко А. О., студ.

*Сумський державний університет
stas-r@ukr.net*

Вступ. Одним з шляхів удосконалення підготовки кваліфікованих гравців є вивчення тенденцій розвитку спортивних ігор на міжнародній арені, застосування передових технологій та інновацій, адаптація методологічних положень загальної теорії і практики спортивної підготовки до специфічних вимог окремих видів спорту [1]. На цій основі прогнозують спортивні результати, моделюють різні складники спортивної майстерності, програмують і планують навчально-тренувальний та змагальний процес. Попри те, що в Україні хокей на траві є популярним лише у окремих регіонах, наші збірні та клубні команди досягли певних успіхів на європейській арені. Сучасний спорт перебуває на межі своїх можливостей за рівнем використання обсягів навантаження, тому дедалі частіше на першому плані постають проблеми якісних параметрів підготовки [2].

Мета дослідження: розкрити особливості підготовки кваліфікованих спортсменів у хокеї на траві з урахуванням показників змагальної діяльності.

Виклад матеріалу дослідження. Підсумки тренувальної роботи зазвичай підводяться у змагальному періоді й саме тому контроль ігрової діяльності є пріоритетним серед усіх напрямків проведення контролю у хокеї на траві. Контроль змагальної діяльності хокеїстів дозволяє отримати об'єктивні дані, на основі яких можна вносити корективи у планування тренувального процесу. Для цього вивчаються показники виконання індивідуальних і загальнокомандних дій, внесок яких у результат гри найбільший. Для оцінювання ігрової активності та ефективності діяльності кожного гравця та

команд в цілому реєструвалася загальна кількість техніко-тактичних дій (ТТД) та розраховувався коефіцієнт ефективності (КЕ) їх виконання (відношення точно виконаних ТТД до їх загального числа). Реєструвалися ігрові дії: зупинки, передачі, ведення, обведення, перехоплення, відбори, удари у ворота, серед них помічалися ТТД, які виконувалися у протидії з суперником. Спостереження за змагальною діяльністю кваліфікованих хокеїстів на траві здійснено, на основі команди «Сумчанка» (м. Суми), були обстежені під час участі у чемпіонатах та кубках України, у кубку чемпіонів європейських країн. Під час аналізу змагальної діяльності ігри з командами аутсайдерами не враховано. Їх характеристика дозволяє створити реальну уяву про структуру техніко-тактичних дій хокеїстів на траві. Отримані показники можна розглядати як модельні, у зв'язку з великою кількістю обстежень, застосуванням методів математичної статистики і достатнім рівнем майстерності досліджуваної команди. Зупинки м'яча все частіше відносяться фахівцями до одних з найважливіших техніко-тактичних дій у фазі оволодіння м'ячем. Перше торкання гравцем м'яча під час оволодіння ним вже передбачає наступний розвиток активних дій. Найскладніше виконання зупинок відбувається під час фізичного контакту з суперником. За результатами спостереження, гравці команди під час гри виконують близько 200 зупинок м'яча з ефективністю 0,87%. У загальній структурі змагальної діяльності зупинки складають 25,7% (рис. 1).

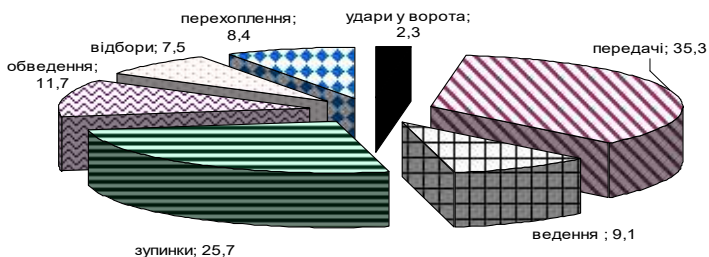


Рисунок 1 – Структура змагальної діяльності хокеїстів високої кваліфікації.

Протягом гри хокеїсти, як засіб переміщення по майданчику з м'ячем, використовують ведення у середньому 71 раз, що складає 9,1%. Ефективність ведення м'яча визначається тим, в яких умовах воно виконується: у контакті з суперником або без перешкод, на низькій швидкості або максимально швидко. У процесі аналізу змагальної діяльності перехоплення м'яча розглядаються, як один з критеріїв, що визначає ефективність командних дій у фазі відбору м'яча. Адже, чим більше гравці перехоплюють м'яч, тим більш ефективними будуть їхні дії відносно протидії атакам команди суперника та побудови власних швидких контратак. Кількість перехоплень зафіксованих у наших спостереженнях дорівнювало 65,5 разів за гру, їх ефективність виконання становила 8,4%. Під час контролю за змагальною діяльністю було виявлено і кількість тактичних помилок. Такі помилки, на відміну від неефективних технічних прийомів, не завжди призводять до втрат м'яча, проте завжди сприяють нераціональному розвитку атаки або організації захисту. У середньому за гру команда робила майже 58,9 тактичних помилок, проте високий рівень варіації ($V=15,2$) свідчить про неоднорідність результатів за цим показником.

Висновки. Кількісні та якісні показники техніко-тактичної діяльності команд із хокею на траві високої кваліфікації мають істотну різницю (загальна кількість коливається у середньому в межах 624–768 техніко-тактичних дій за гру, а якість їхнього виконання – 75,8–83,0%). Так само виявлено відмінність у кількості та якості виконання дій у різних зонах ігрового поля.

Література

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.

2. Гончаренко В. І. Фізична та функціональна підготовленість висококваліфікованих спортсменок різних ігрових амплуа в хокеї на траві. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . 2019. №4 (327). Ч. 1. С. 143–155.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Ткаченко Р. Ю., студ., Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
hecz78789824@gmail.com

Вступ. Проблема відбору перспективних спортсменів є однією з найбільш актуальних у сучасній теорії і практиці ігрових видів спорту України. Ефективність підготовки багато в чому зумовлена раціональною орієнтацією на індивідуальні задатки і здібності спортсменів при виборі такої спеціалізації як баскетбол, що вимагає ретельного вивчення проблеми відбору та індивідуалізації змісту підготовки на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Мета дослідження: з'ясувати особливості організації відбору баскетболістів.

Виклад матеріалу дослідження. До висот світового значення практично у всіх галузях спорту, у тому числі, і у баскетболі, дістаються спортсмени з високими показниками як функціонального стану, так і інтелекту, і психічних здібностей.

В студентську команду можливо потрапити за результатом особистих досягнень які здобуті в дитяче юнацькій спортивній школі, за умови перемоги на змаганнях з баскетболу як обласного так і всеукраїнського рівня, а особливо на змаганнях світового рівня.

Оптимально спланований відбір – це відбір, в якому відбувається синтез не тільки ігрових, а й людських якостей членів команди [1].

Необхідною умовою у процесі відбору і підготовки спортсменів є уміння тренерів підготувати як окремого гравця так і команду таким чином, щоб вони змогли трансформувати свої кондиційні якості та вміння в успішний результат, який проявляється в перемогах на змаганнях різного рівня.



Рисунок 1. – Система відбору та підготовки висококваліфікованих баскетболістів США [2]

Правильно організований відбір характеризується наступними чинниками: концентрація педагогічних та спеціалізованих дій на відносно короткий термін з метою «провести оцінку» і «оцінити» як змога більшу кількість новачків; наступний чинник – методологічний, виявлення здібностей кандидата актуальних на даний момент з метою прогнозування на великі досягнення [2].

Відбір який проводиться як програмно–систематичний процес, зменшує можливість великих промахів при відборі гравців до команд

Висновки. У процесі аналізу нами з’ясовано, що головним чинником відбору до студентських команд є особисті результати та власна майстерність гри в баскетбол.

Література

1. Сухов В. І., Линець М. М. Стан проблеми відбору баскетболістів до команд провідних професійних ліг. Дніпро, ЛДФКіС, 2016. С. 176–178.
2. Сухов В. І. Линець М. М. Особливості організації відбору баскетболістів до студентських команд США. Спортивна наука України. 2017. С. 41–45.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Хало П. В., к. техн. н., доц., Ахматов И. И., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru

Актуальность. Здоровый образ жизни, широкая доступность средств физической культуры и максимальное распространение информации о пользе физической культуры и спорта среди широких масс населения, являются базовыми приоритетами общественной политики во всем мире. Чтобы старшеклассники превратились в будущих высококвалифицированных специалистов, им приходится все время осваивать новые инновационные методы обучения, характерные для современной высокотехнологичной образовательной среды, что в свою очередь ведет к повышению эмоциональных и когнитивных нагрузок. Кроме того, компьютерные технологии обеспечивают не только условия для трудовой деятельности и обучения, но и предоставляют широкий выбор досуга, поэтому двигательная активность у старшеклассников только снижается [1, 2; 2, 51]. Ситуация еще больше усугубилась в условиях пандемии COVID-19, так как всему обществу, пришлось перейти на условия жизни в самоизоляции. В связи с этим, возникает острая необходимость в разработки методик оздоровления и двигательной рекреации со школьниками во внеучебное время, в частности, и в условиях самоизоляции [1, 6].

Цель исследования: разработка методики оздоровления и двигательной рекреации старшеклассников в условиях самоизоляции и оценка ее эффективности методами математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение методики оздоровления и двигательной рекреации старшеклассников, основанной на упражнениях скоростно-силовой направленности, позволит повысить параметры физической подготовленности старшеклассников, находящихся в условиях самоизоляции.

Теоретико-методологическую основу исследования составили научные работы по физическому воспитанию старшеклассников (М.К. Майорова, 2010; С.Г. Добротворская, 2001, Н.А. Карпушко 2020), основные положения теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000; Н.Г. Озолин, 2003); концептуальные основы совершенствования физического воспитания (М.Я. Виленский, 1990; П.А. Виноградов, 1997; В.И. Столяров, 1998 и пр.) и современные теории организации образовательного процесса на основе педагогических технологий (Г.К. Селевко, 1998; В.П. Беспалько, 1989).

Изложение материала исследования. Исследование было проведено на базе учеников средней школы №1 имени А.С. Пушкина, г. Джизак, Республики Узбекистан, с 1 марта 2020 года по 30 августа 2020 года. В эксперименте приняли участие 22 учащихся 11 классов. Из них были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) по 11 испытуемых. С целью создания равных условий эксперимента группы были сформированы по результатам тестирования физической подготовленности. Занятия проводились через интернет-платформу ZOOM и социальные сети.

Экспериментальная методика характеризовалась следующими особенностями.

Для развития скоростно-силовых способностей учащимся предлагались упражнения для развития грудных мышц и мышц рук, мышц ног, в частности мышц голени, мышц спины и брюшного пресса. Занятия проходили 2-3 раза в неделю в 3-4 подхода с перерывом 1.5-3 мин. 2 упражнения из 1 комплекса и по одному из остальных.

Для развития гибкости – комплексы упражнений на коврике для фитнеса, с гимнастической палкой либо их заменителями: 2 занятия в неделю с чередованием различных комплексов.

Для повышения мотивации к занятиям ФКиС – творческие конкурсы, посвященные ФКиС: конкурсы рисунков; стихотворения и рассказы; создание стенгазет; конкурс фотографий; составление кроссвордов; разработка спортивных мероприятий.

Также для повышения мотивации проводились спортивные состязания: отжимания, приседания, подъем туловища, удержание предмета на вытянутой руке и подтягивания.

Результаты оценки эффективности экспериментальной методики отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводная таблица результатов тестирования выносливости контрольной и экспериментальной групп ($t_{кр}=2.1, \alpha \leq 0,05$)

| Методы оценки | До эксперимента | | После эксперимента | | Прирост результата | |
|-----------------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| | $\bar{x}_k \pm \sigma$ | $\bar{x}_g \pm \sigma$ | $\bar{x}_k \pm \sigma$ | $\bar{x}_g \pm \sigma$ | $\bar{x}_k \pm \sigma$ | $\bar{x}_g \pm \sigma$ |
| Наклон вперед (см) | 5.45±1.0 | 5.82±1.1 | 8.4±1.6 | 10.8±2.0 | 3.09±0.6 | 4.55±0.5 |
| | $t_{эмп}=0,3$ | | – | | $t_{эмп}=2,9$ | |
| Бег 3000 м (с) | 881.8±21.2 | 791.8±20.1 | 890.2±24.7 | 797.00±20.9 | 8.8±0.7 | 5.3±0.6 |
| | $t_{эмп}=1,0$ | | – | | $t_{эмп}=2,8$ | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 26.27±3.5 | 25.36±3.6 | 32.9±4.1 | 33.7±4.2 | 5.1±0.6 | 7.9±0.8 |
| | $t_{эмп}=0.4$ | | – | | $t_{эмп}=4.7$ | |

Творческие конкурсы чередовались со спортивными состязаниями, которые предполагали: отжимания, количество

приседаний за 1 минуту, количество подъемов туловища за полминуты, удержание предмета на вытянутой руке, количество подтягиваний (при наличии перекладины дома).

До и после активной части эксперимента было проведено тестирование по трем контрольным упражнениям-тестам: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, бег 3000 м и сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Каждая группа включала в себя 11 старшеклассников. На начало педагогического эксперимента достоверности различий в показателях выявлено не было, что говорило о примерно равном уровне развития физических способностей в каждой из групп. После проведения эксперимента по трем упражнениям тестам в экспериментальной группе был выявлен достоверно больший прирост результата.

Выводы: Таким образом, применение методики оздоровления и двигательной рекреации, основанной на упражнениях скоростно-силовой направленности, позволяет повысить параметры физической подготовленности старшеклассников, находящихся в условиях самоизоляции. Разработанная методика может быть полезна при составлении программ физического воспитания для общеобразовательных школ в условиях самоизоляции.

Литература

1. Беглов Б. В., Новикова И. В. Методические рекомендации по реализации программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий [Текст]. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 19 с.

2. Хало П.В., Галян А.В., Занина Т.Н. Анализ проблем формирования здорового образа жизни студенческой молодежи с помощью медиаобразования [Текст] / Материалы XIX международной научно-практической конференции «Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки», Morrisville, NC, USA, 2019. С. 50–58.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Харченко А. А., студ., Лебединская И. Г., доц.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
lebedinskaja1960@mail.ru

Вступление. Высокий уровень результатов спортсменов, обострение конкуренции на мировой арене определяют вопросы по качественному совершенствованию системы спортивной подготовки. В легкоатлетических видах современный уровень достижений требует постоянного целенаправленного поиска и внедрения наиболее эффективных средств и методов, разработок и рационального построения учебно-тренировочного процесса. Успех каждого тренирующегося зависит от оптимальной всесторонней спортивной подготовленности, которая включает в себя физическую, технико-тактическую, психологическую и другие виды подготовки.

Низкий уровень спортивных достижений в большинстве дисциплин легкой атлетики определяет проблему, которая определяет основные вопросы в решении поиска наиболее эффективных путей спортивной тренировки и, особенно на начальном этапе подготовки.

Разветвленная сеть детско-юношеских спортивных школ и спортивных секций, функционирующая в стране, наряду с решением оздоровительных задач призвана полнее раскрыть спортивные задатки подрастающего поколения, обеспечить непрерывное пополнение сборных команд способными спортсменами.

Исследования показывают, что хорошая физическая подготовленность легкоатлета позволяет на протяжении длительного времени успешно проводить тренировочно-

соревновательные нагрузки, тем самым способствует появлению у спортсмена уверенности в своих силах.

Развитие основных и специфических физических качеств легкоатлета может осуществляться путем тесной взаимосвязи общей и специальной подготовки. Такая взаимосвязь может считаться эффективной в том случае, когда вызывает положительные сдвиги в организме, способствует всестороннему физическому развитию, физической подготовленности и на этой основе обеспечивает повышение спортивных достижений в избранном виде легкой атлетики. Это можно достигнуть только в том случае если будет учтено полное соответствие объема и интенсивности тренировочных нагрузок с возрастными особенностями занимающихся, степени их подготовленности.

Рассматривая специальную физическую подготовку легкоатлета, можно отметить, что она способствует развитию отдельных мышечных групп спортсмена и приобретение двигательных навыков, которые обеспечивают непосредственное успешное овладение техническими действиями. Поэтому в области легкоатлетического спорта учебно-тренировочный процесс специальной физической подготовки рассматривается как многогранный процесс, основанный на взаимосвязи всех сторон физической подготовки.

Цель исследования. Проверка эффективности экспериментальной методики специальной физической подготовки учащихся 14–15 лет, занимающихся в школьной спортивной секции легкой атлетики.

Изложение материала исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 12 г. Таганрога. В педагогическом эксперименте участвовали школьники 14–15 лет, занимающихся в секции легкой атлетики в количестве 20-ти человек по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной методике для ДЮСШ, СДЮСШОР, а экспериментальная группа по разработанной методике, в которую были включены

разнообразные упражнения специализированного комплексного характера направленные на развитие специальных физических качеств.

В основу разработанной методики в тренировочные занятия планировалось значительное увеличение объема упражнений специальной направленности, т. е. приоритетной задачей являлось на базе общей работоспособности развитие специальных физических качеств и способностей путем включения в тренировочное занятие специальных средств:

- а) скоростной направленности;
- б) скоростно-силовой направленности;
- в) скоростной выносливости.

Структура занятия определялась поставленными задачами и его содержанием. Продолжительность каждого занятия не более 90 минут. Выполнение предложенных заданий в тренировке имело стереотипную и вариативную направленность.

Специальная физическая подготовка предусматривала включение специальных упражнений, которые способствуют успешному овладению техники повышению спортивного мастерства легкоатлетов с включение в нее специальных упражнений направленных на: повышение силы и быстроты отталкивания, скоростной выносливости, скоростных способностей. Очередность специальных упражнений на занятиях легкой атлетики должна быть спланирована предварительно. Подбор упражнений зависит от тех педагогических задач, которые устанавливаются на тренировке.

На занятиях подбор упражнений осуществлялся с учетом задач деятельности, содержания основного учебного материала, возможностей спортивной базы. В содержании тренировки специальные упражнения были включены в основную часть занятия.

В основу предлагаемой экспериментальной методики повышения специальной физической подготовки учащихся 14–15 лет были включены специально разработанные комплексы

средств по принципу тренирующей дозировки, который заключался в постепенном увеличении физической нагрузки.

В тренировочном уроке следует применять следующую очередность в решении задач:

- а) совершенствование в технике на различных скоростях;
- б) развитие быстроты, скорости и силы;
- в) воспитание чувства скорости, развитие специальной выносливости.

Основные методы: повторный; переменный; интервальный.

Для выявления эффективности применения в учебно-тренировочном процессе экспериментальной методики, было проведено тестирование.

Сравнительные показатели контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы на конечном этапе формирующего эксперимента показывают достоверные различия имеются по четырем тестам из пяти между легкоатлетками контрольной и экспериментальной группой. Достоверные различия были выявлены в тестах: «Бег на 30 м с ходу» ($t_{эмп} = 2.4$); «Бег на 60 м» ($t_{эмп} = 2,8$); «Прыжки на скакалке» ($t_{эмп} = 2.3$); «5-й прыжок» ($t_{эмп} = 3.2$). В контрольном испытании «Бег 250 м» была выявлена незначительная динамика показателей и достоверных различий обнаружено не было ($t_{эмп} = 2.0$).

Положительные результаты произошли в обеих группах, но уровень специальных физических качеств у занимающихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной выше.

Вывод. Исследуемые данные проведенного педагогического эксперимента показали, что реализация разработанной методики раскрывает возможности в повышении эффективности специальной физической подготовленности обучающихся 14–15 лет. Современные требования, предъявляемые к уровню развития специальных физических качеств квалифицированных легкоатлетов, предполагают углубленное развитие всех этих качеств, начиная с начального этапа тренировки.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Хвалебо Г. В., доц., Матюшкина Д. А., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ), Россия
gkhvalebo@yandex.ru*

Вступление. С первых дней жизни ребенка физическая (двигательная) активность служит основой его всестороннего развития. Уже в детстве закладываются основы здоровья и формируются основные черты личности. В формировании разносторонне развитой личности ребенка дидактическим подвижным играм отводится важнейшее место. Они могут рассматриваться как основное средство и метод физического воспитания в дошкольных учреждениях.

Игровая деятельность является естественной потребностью и доступной формой двигательной и эмоциональной активности ребенка. Таким образом, подвижная игра выступает как средство и метод развития двигательных умений и навыков ребенка [2].

Цель исследования. Повышая уровень двигательной активности средствами дидактических подвижных игр, способствовать формированию двигательных умений и навыков у дошкольников, на примере муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Голубые дорожки» города Волгодонска.

Изложение материала исследования. В работах А. Г. Комкова отмечается, что физическая активность представляет собой целенаправленную двигательную деятельность, которая содействует физическому совершенствованию человека, а также для развития физического потенциала ребенка, через реализацию

собственных социальных потребностей, а личностных мотивов [1].

Дидактические подвижные игры – один из основных методов, который помогает увеличить двигательную активность дошкольника.

Подвижные игры дидактического плана предполагают использование конкретных средств, методических особенностей во время выполнения физических упражнений.

Для решения конкретных двигательных задач воспитатель использует дидактические подвижные игры, в которых ребята приобретают знания самостоятельно. Для формирования творческой активности дошкольников применяются подвижные игры, требующие проявления способности находить различные варианты движений, разнообразные их комбинации. Примеры таких вариантов сначала демонстрирует педагог, затем дает задание детям.

Для ребят создавались условия, при которых они могли свободно передвигаться в условиях игровой комнаты, которую оформляли в соответствии с тематикой и сюжетным поворотом, для каждой конкретной игры подбирался инвентарь и оборудование. Руководство игрой при использовании игрового материала способствует проявлению детьми всех своих возможностей и оказывает благоприятное воздействие на формирование у них соответствующих умений и навыков. Когда игру проводят повторно, педагог просит ребят повторить правила игры, чтобы воссоздать у них представление об игровой ситуации и используемом в игре инвентаре.

Для выявления зависимости двигательной активности от дидактических подвижных игр, была проведена диагностика представления дошкольников о содержании подвижных игр, правилах их проведения, используя модифицированную методику М. М. Мусановой.

Все, полученные в результате опроса и бесед, ответы дошкольников, наблюдение за их поведением в ходе проведения диагностики оценивались по шкале

от 1 до 3-х баллов, а в конце эксперимента проведено сравнение начальных и конечных результатов (рисунок 1).

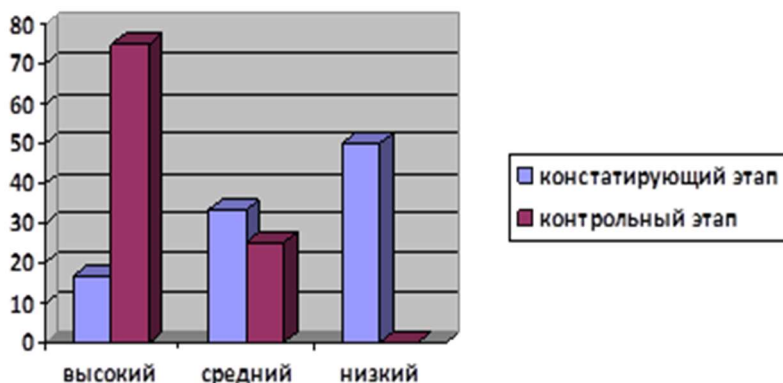


Рисунок 1 – Динамика уровня сформированности представлений о подвижных играх у детей старшего дошкольного возраста (контрольный этап), (%)

Критериями формирования двигательной активности (по М. А. Руновой) у дошкольников выступили: проявление заинтересованности к изучению новых движений; формирование представлений о содержании подвижных игр, правилах; желание проявить себя в работе, которую предложил педагог или сверстники. Так ребенок сам стимулирует двигательную деятельность.

По вышеперечисленным критериям можно понять, какие черты двигательной активности есть у того или иного ребенка.

Для оценки двигательной активности детей в динамике, была использована методика, разработанная В. А. Шишкиной, М. Н. Дедуевич до и после эксперимента (рисунок 2).

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе наблюдения, позволяет сделать вывод, что внедрение дидактических подвижных игр, создание определенных педагогических условий, способствует повышению самостоятельной деятельности.

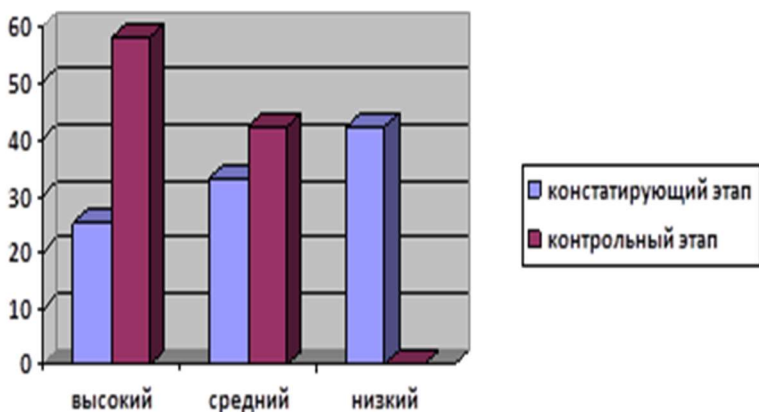


Рисунок 2 – Результаты наблюдения за двигательной активностью детей на прогулке в самостоятельной деятельности в динамике (контрольный этап), (%)

Выводы. Анализ результатов экспериментальной работы подтвердил эффективность реализации педагогических условий, направленных на развитие уровня двигательной активности средствами дидактических подвижных игр, способствовавших формированию двигательных умений и навыков у дошкольников, и позволяет говорить о том, что цель исследования достигнута, задачи исследования решены, педагогические условия гипотезы доказаны.

Литература

1. Комков, А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников [Текст]: монография / А. Г. Комков. – СПб: СПб НИИФК, 2012. – 228 с.
2. Савенок, Л. М. Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста [Текст]: / Л. М. Савенок // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 46. – С. 333–337. [Электронный ресурс] // <http://e-koncept.ru/2016/76542.htm> (Дата обращения: 03.11.2020).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хвалебо Г. В., доц., Энс И. С., студ.

*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ), Россия
gkhvalebo@yandex.ru*

Вступление. Средний школьный возраст один из важнейших периодов в развитии и формировании полноценной личности. Огромный недостаток движений, который наблюдается у современных детей, приводит к сбоям в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной системах. Регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту. Учащиеся пятых классов (11–13 лет) находятся в периоде самого интенсивного развития всех физических качеств. Особое значение в данном процессе развития двигательных качеств занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень развития которых играет большую роль при овладении ряда самых сложных профессий, а также при достижении высоких результатов в спорте [1; 2]. Скоростно-силовая подготовка учащихся школ, включает в себя разнообразные методы и средства, которые направлены на развитие способности детей преодолевать внешнее сопротивление при максимально быстрых движениях, разгоне и торможении тела.

Цель исследования. Определить эффективность использования комплекса специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей с у учащихся пятых классов на уроках физической культуры.

Изложение материала исследования. Говоря о методике развития скоростно-силовых способностей можно отметить, что, в среднем школьном возрасте, большое значение имеет

использование на уроках физической культуры подвижных игр, игровых ситуаций. При этом одними из основных методов развития скоростно-силовых способностей у обучающихся среднего звена отмечаются вариативный, повторный и метод круговой тренировки. В силу возрастных особенностей обучающихся пятых классов, имеющих хронические заболевания и которым нежелательно давать собственно силовые упражнения, силу воспитывают, используя разнообразные упражнения скоростно-силовой направленности [3]. Знание физиологических особенностей физического развития детей среднего школьного возраста, является важным компонентом эффективности учебно-воспитательного процесса, позволяющий повысить эффективность занятий. Педагогический эксперимент проводился с обучающимися 5-х классов МБОУ СОШ № 11 г. Каменск-Шахтинского. Различными методами исследования было охвачено 50 учеников среднего школьного возраста. Были сформированы экспериментальная группа (26 учеников 5 А класса) и контрольная группа (24 ученика 5 Б класса). Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей, проводилось контрольное тестирование. Тесты подбирались с учетом изученной научно-методической литературы, обобщения практического опыта. Развивая скоростно-силовые способности у обучающихся пятых классов, педагог решает, как общие, так и частные задачи учебно-воспитательного процесса по физической культуре. При этом содержание занятий подбиралось в соответствие со школьной программой по физической культуре. В экспериментальной группе для проведения уроков физической культуры, направленных на развитие скоростно-силовых способностей применялись комплексы специальных упражнений. Данные комплексы использовались в подготовительной и основной части урока, как комплексы специальной физической подготовки. На каждом третьем уроке проводилась круговая тренировка и использованием упражнений скоростно-силовой направленности. Используя

комплекс методов (повторный, переменный, игровой, соревновательный и метод круговой тренировки) в учебно-воспитательный процесс была внедрена методика развития скоростно-силовых способностей, включающая комплекс специальных упражнений. Для работы в основной части урока использовались поочередно три комплекса упражнений скоростно-силовой направленности и комплексы упражнений для работы по методу круговой тренировки. В конце основной части урока проводили эстафеты и подвижные игры, способствующие совершенствованию скоростно-силовых способностей. На каждом третьем уроке во второй половине основной части выполнялся комплекс упражнений по методу круговой тренировки. Комплекс упражнений, используемый на уроке по методу круговой тренировки.

Таблица 1 – Динамика средних показателей тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся обеих групп по окончании эксперимента

| № п/п | Тест | Пол | КГ | | ЭГ | | t _{эмн} Э – К (t _{кр} =2,01 при P<0,05) |
|-------|----------------------------------------------------------------|-----|---------------|------------------|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| | | | До экспер. | После экспер. | До экспер. | После экспер. | |
| 1 | Бросок набивного мяча из-за головы, м | М | 8,66±0,2 | 8,9±0,15 | 8,64±0,3 | 9,45±0,25 | 1,6 |
| | | Д | 6,72±0,3 | 6,85±0,25 | 6,76±0,25 | 7,36±0,2 | 1,5 |
| 2 | Прыжок в длину с места, см | М | 156,2±15 | 157,3±15 | 157,4±25 | 160,2±2 | 2,03 |
| | | Д | 148,3±3 | 147,8±2,5 | 147,5±2 | 150,2±1,5 | 2,03 |
| 3 | Метание малого мяча (150 г), м | М | 22,9±0,17 | 23,9±0,15 | 23,8±0,2 | 25,5±0,15 | 2,01 |
| | | Д | 17,2±0,1 | 17,8±0,2 | 17,4±0,18 | 18,1±0,2 | 1,3 |
| 4 | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз | М | 15,9±0,15 | 16,8±0,2 | 15,8±0,16 | 19,7±0,2 | 2,04 |
| | | Д | 14,3±0,21 | 15,3±0,2 | 14,4±0,2 | 17,4±0,18 | 2,02 |

Анализируя, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы, результаты, можно отметить улучшение показателей в обеих группах, кроме прыжка в длину с места у девочек контрольной группы, что можно объяснить, как малым временем эксперимента, так и физиологическими

особенностями развития девочек. При этом необходимо отметить достоверные различия ($P < 0,05$) между показателями мальчиков экспериментальной и контрольной группами имеются в трех тестовых заданиях: прыжок в длину с места ($t_{эмп} = 2,03$), метание малого мяча ($t_{эмп} = 2,01$), подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд ($t_{эмп} = 2,04$). У девочек достоверные различия были обнаружены в двух тестовых заданиях: прыжок в длину с места ($t_{эмп} = 2,03$) и подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд ($t_{эмп} = 2,02$). Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что комплексы специальных упражнений скоростно-силовой направленности способствовали повышению уровня скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод, что использование комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры в пятых классах способствует эффективности занятий. Что дает право рекомендовать данную методику для использования в программе по физической культуре, применяемой в классах среднего звена общеобразовательных школ.

Литература

1. Виленский, М. Я., Туревский, И. М., Торочкова, Т. Ю. и др. Физическая культура. 5–7 классы; учебник для обр/учр/[Текст]: / под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 239 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст]: / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 382 с.
3. Зелова, Т. Ф. Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников [Текст]: / Т. Ф. Зелова, Н. В. Никитина // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей: сборник научных трудов. – Омск : СибАДИ. – 2016. – С. 93–103.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Хуторна І. В., студ.
Сумський державний університет
a0954116449@gmail.com

Вступ. Сучасний волейбол – захоплюючий і цікавий вид спорту, який має велику кількість уболівальників, які потребують все більше вражаючих технічних елементів у ході змагальної боротьби. Водночас, це не просте завдання лягає на плечі самих спортсменів, і вимагає від них високого рівня фізичної підготовки, техніко-тактичної майстерності та інтелектуальних здібностей [1]. Питання тактичної підготовки студентів-волейболістів у закладах вищої освіти розглянуто дослідниками В. О. Романенко (2012), А. В. Остапов, М. О. Кравченко (2020), А. В. Родін (2020), які завдяки розробленим варіантам методик покращували рівень тактичної підготовки кожного гравця та команди в цілому, описували різноманітність тактик з волейболу та запропонували поділити її на тактику гри у нападі та у захисті. Натомість, незважаючи на значну кількість досліджень гри у волейбол, багато аспектів залишаються не розкритими і потребують більш детального аналізу тактичної характеристики гравців.

Мета дослідження: узагальнення тенденцій вдосконалення тактичної підготовки студентів-волейболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Волейбол командний вид спорту, тому у процесі змагань завжди повинна бути взаємодія між гравцями у команді, якщо цього не спостерігається, гра не вдається. Аналізуючи ігрові поєдинки волейбольних команд, можна спостерігати таємні знаки між гравцями та тренером, тобто комунікація на волейбольному майданчику – це не просте спілкування, а ефективний діалог, який дозволяє полегшити гру команди. Гравцям важливо враховувати особливості тактики суперника, щоб уміти передбачати всі можливі нападаючих дій та швидко знаходити способи

протидії таким технічним прийомам. Тому, кожна команда має свій арсенал розроблених тактик гри, що дозволяє змінювати їх під час ведення змагальної боротьби для підвищення ефективності гравців на ігровому майданчику. Тактичні стратегії у волейболі, зазвичай, поділяють на атакуючі дії та дії в захисті. Розглядаючи групові тактичні дії гравців у нападі, що проявляються в певних тактичних комбінаціях заздалегідь узгоджених і розучених взаємодіях. У таких взаємодіях один із волейболістів атакує першим (із низькою швидкістю передачі), а інший – другим темпом (із високою або середньою швидкістю передачі), мають певні назви «ешелон», «хрест», «повернення», «хвиля». У таких комбінаціях як «хвиля» вихід до сітки нападників першого і другого темпу характерний наявністю паралельних шляхів переміщення. Гравець зони 3 здійснює стрімкий розбіг для атаки з низької передачі «йде на зліт», але передачу отримує гравець зони 4. Волейболіст зони 3 у цьому імітує удар, відволікаючи блокуючих гравців-суперників, що дозволяє гравцеві зони 4 успішно та ефективно завершити результативну атаку. У комбінації «ешелон» дії волейболіста зони 3, ті ж, але гравець зони 4 змінює напрямок розбігу таким чином, щоб вистрибнути для удару за його спиною, відповідно передача під час цього розіграшу віддаляється від сітки. Часто застосовується в сучасному волейболі комбінація «пайп», яка відрізняється від «ешелону» тим, що в ній бере участь гравець зони 6, який вистрибує на удар з-за лінії нападу. У комбінації «хрест» гравець зони 3 «йде на зліт», а нападник зони 2, пересуваючись схрестно за спиною партнера, виконує атаку із зони 3. У комбінації «повернення» вихід нападаючого першого темпу проводиться за звичайною схемою, а гравець другого темпу демонструє вихід до сітки за типом комбінації «хрест» або «ешелон», після чого повертається в свою зону і проводить у ній нападаючий удар. Дії команди в захисті визначаються трьома основними моментами стану гри прийому подачі, прийому атакуючого удару або відскоку м'яча від блоку суперника (страховка атакуючого гравця). Дотримання командних дій у захисті

обумовлено наступними основними чинниками: особливістю атакуючих дій команди суперника, характером подальших дій, можливою ефективністю технічної майстерності гравців, особливістю ігрової ситуації. Під час прийому подач команда використовує в основному два варіанти розташування гравців в лінію та уступом. Варіант у лінію використовується якщо всі гравці однаково володіють майстерністю прийому подачі, а у нападі не застосовуються будь-які складні побудови тактики. Ігровий простір майданчика під час даного варіанту розташування гравців розподіляється рівномірно, однак потрібно враховувати також особливості тактики подач гравців-суперників. Виконання комбінацій тактичних моделей, згаданих вище, студентами-волейболістами позитивно впливатиме на досягнення високих спортивних результатів.

Кількість модельних схем, запроваджених із метою вдосконалення тактичних дій, що виконуються в захисті волейболістами, теоретично безмежно, але саме великою кількістю засобів можна відтворити на тренувальних заняттях ті тактичні ситуації, які можуть виникнути на змаганнях. Крім того, широко варіюючи вправи, можна цікаво побудувати заняття, а інтерес завжди викликає у гравців усвідомлення своїх дій, що є важливим чинником в реалізації завдань тактичної підготовки.

Висновки. Тактичні навички студентів-волейболістів необхідно постійно вдосконалювати, адже кращі гравці закладів вищої освіти поповнюють основний склад національних збірних команд України з волейболу. Волейболістам необхідно усвідомлювати, що тактичні схеми гри повинні узгоджені з командою, а не відбуватися стихійно, ними потрібно управляти, як з боку тренера, так і з боку партнерів.

Література

1. Рогаль І. В., Васькевич С. С. Сучасні підходи удосконалення тактики гри волейбол у студентів ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ, 2019. Вип. 8(116). С. 51–54.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА 400 МЕТРІВ З БАР'ЄРАМИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Швець Є. О., студ., Петренко О. П., к.пед.н., асист.

Сумський державний університет

vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Однією з найскладніших дисциплін у легкій атлетиці – біг на 400 метрів з бар'єрами. Науковці виділяють таку основну трудність: розподіл сил з метою протидії процесів стомлення на останніх метрах змагальної дистанції. Для досягнення високих результатів у бар'єрному бігу спортсменові необхідно мати гарну технічну підготовленість, високий рівень розвитку швидкісної та спеціальної витривалості [1; 2]. Одним з найбільш актуальних і мало дослідженим в теорії та практиці є питання швидкісної витривалості з бігу на 400 метрів з бар'єрами для студентів-початківців.

Мета дослідження: вдосконалення методів та засобів, які використовують у процесі розвитку швидкісної витривалості на 400 метрів з бар'єрами у студентів-початківців.

Виклад матеріалу дослідження. Специфіка бігу на 400 метрів з бар'єрами полягає у чималому кисневому голодуванні. Тому складність підготовки на даній дистанції цілком залежить від необхідності розвитку спеціальної працездатності в різних зонах анаеробного енергозабезпечення. Швидкісна витривалість бар'єриста – це здатність підтримувати високу швидкість на змагальній дистанції, при цьому дотримуватися технічного подолання бар'єрів та контролювати темп бігу. Для вдосконалення та розвитку швидкісної витривалості студентів-початківців на 400 метрів з бар'єрами застосовують переваги методів комбінованої та змагальної вправи. Для покращення функціональних можливостей креатин-фосфатного механізму та економії рухових дій використовують такі режими тренувальних навантажень: інтенсивність вправи від 75 до 95%. Окремі серії

виконують з малою швидкістю і її варіативними змінами; тривалість вправи у студентів-легкоатлетів – 11–17 с; відпочинок між вправами (ЧСС 100–110 уд/хв), а між серіями повне відновлення (ЧСС 80–100 уд/хв).

Важливу роль для розвитку швидкісної витривалості грає вдосконалення силового компонента – вибухової сили та силової витривалості. У процесі покращення спеціальної витривалості використовують два різних способи. 1. Повторний біг на коротких (3–4 бар'єри, 100–120 м) і середніх (5–6 бар'єрів, 200 м) відрізках змагальної дистанції. Інтервали відпочинку для кожного студента підбираються індивідуально, але так щоб наступний відрізок почати на фоні неповного відновлення. 2. Подолання довгих відрізків (8–10 бар'єрів, 250–400 м). У даному випадку кількість повторень не більше 2–4, а інтервал відпочинку повинен бути до повного відновлення організму студента. Під час застосування довгих відрізків необхідно деякі ділянки долати зі зміною темпу бігу між бар'єрами та моделювати змагальний варіант виконання вправи. Дані способи сприяють розвитку швидкісної витривалості у змагальному періоді.

Висновки. Отже, чим вищий розвиток рухових якостей, тим більший ступінь вдосконалення технічних показників студента-початківця. Характерною особливістю бігу на 400 метрів з бар'єрами є функціонування організму в різних зонах анаеробного енергозабезпечення.

Література

1. Пантус Е. А., Сергеева Н. Ю. Развитие скоростной выносливости у бегунов на 400 метров с барьерами на этапе спортивного совершенствования. Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь : материалы междунар. науч.-прак. конф. Витебск, 2019. С. 163–166.

2. Степаненко Д. И., Новиков В. П., Лукина Е. В. Специфика проявления и развития координационных способностей и ловкости у легкоатлетов : учебн. пособие. Днепр, 2018. – 135 с.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ РИТМИКИ

Энс И. С., студ., Лебединская И. Г., доц.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова «Ростовский
государственный экономический университет (РИНХ)»
lebedinskaja1960@mail.ru*

Вступление. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека особое место занимает физическое воспитание детей школьного возраста. В этом возрастном периоде происходит формирование основ здоровья, правильного физического развития, воспитание двигательных способностей, вырабатывается привычка к физической культуре и спорту, прививаются основы культуры движений, успешно проходит обучение новым упражнениям, приобретаются двигательные навыки.

Среди множества проблем физического воспитания детей, занимает особая специфическая проблема, которая проявляется в качественном и своевременном развитии у них в процессе учебно-тренировочных занятий основных физических качеств и двигательных способностей. В связи с этим хотелось бы отметить преимущества популярной сегодня ритмики, в основу которой положен опыт европейских школ гимнастики [1].

Ритмические виды упражнений являются одним из эффективных средств физического воспитания, в которых удачно сочетаемые общеразвивающие упражнения разной направленности с элементами танцев образуют оригинальную двигательную композицию. Выполняемые учащимися под музыку различные сочетания разнохарактерных движений позволяют комплексно воздействовать на двигательные качества и способности, развивать общую культуру движений, ориентировку в музыкальных ритмах [2].

В настоящее время имеющиеся публикации по исследованию развития двигательных способностей посредством применения ритмики с младшими школьниками имеет недостаточную информацию по вопросам влияния ритмических упражнений на физическую подготовленность занимающихся. Поэтому это и обуславливает актуальность исследования.

Цель исследования. Выявить эффективность методики развития двигательных способностей учащихся 7–8 лет средствами ритмики.

Изложение материала исследования. Исследовательская работа определила этапы, которые имели целенаправленную организацию включающую: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, выявление основных средств и методов, применяемых на занятиях ритмики, определение цели, задач: проведение педагогического эксперимента с целью проверки эффективности методик занятий, которая проводилась с учащимися 7–8 лет, занимающихся в секции ритмики: анализ и обобщение результатов исследования.

В педагогическом эксперименте приняли участие школьники в количестве 22-х человек. Были сформированы две группы контрольная и экспериментальная по 11 человек в каждой. Для выявления эффективности экспериментальной методики был проведен педагогический эксперимент. Контрольная группа занималась по традиционной программе для МОУ ДОД, МГБОУ СОШ и КФК (Е. В. Лычева, Ж. А. Белокопытова), а экспериментальная группа, по разработанной методике включающая в свое содержание комплексы музыкально-подвижных игр разнонаправленного воздействия, музыкально-ритмические действия и танцы. Занятия проводились три раза в неделю по 60 мин.

С целью определения уровня двигательных способностей учащихся проводились испытания-тесты: «Мост из положения стоя», «3 кувырка вперед», «Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками», «Бег 50 м», «Прыжок вверх с

места толчком двух ног», «Поднимание туловища из положения, лежа на спине». Для выявления эффективности обучения применялся расчет достоверностей различий зависимых и независимых результатов контрольной и экспериментальной группы.

Для обоснования экспериментальной методики, направленной на развитие двигательных способностей был проведен формирующий педагогический эксперимент.

Существует много музыкально-подвижных игр, но необходим подбор таких игр, которые бы включали общее и специфическое воздействие, и при помощи которых можно было бы создать условия, позволяющие развивать двигательные способности. Музыкально-подвижные игры и задания подбирались с учетом уровня подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей и которые способствовали бы более быстрому и правильному освоению двигательных действий.

В занятия экспериментальной группы игры и задания включались в содержание основной части на протяжении 20 минут. В процессе двигательной деятельности игры подбирались, изменялись и усложнялись по интенсивности в соответствии с уровнем подготовленности по мере усвоения учащимися движений. Занятия проводились в коллективной, групповой, парной форме организации занимающихся. Использовались виды игр и заданий: подражательные; на импровизацию; сюжетные; соревновательные.

В процессе обучения игры модифицировались посредством: изменения ритма и увеличения темпа; увеличением повторений.

Для выявления эффективности применения методик было проведено повторное контрольное тестирование. Сравнительные результаты полученных среднестатистических значений по определению развития двигательных способностей учащихся 7–8 лет показывают, что за время формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе отмечаются изменения, которые

показывают положительную динамику в обеих группах, но прирост значений в экспериментальной группе выше. Определяя эффективность педагогической работы можно отметить следующие: результаты средних значений статистических сравнений имеют достоверные различия ($\alpha < 0,05$) в четырех контрольных испытаниях: «Бег 50 м» ($t_{эмп} = 2.3$); «Мост из положения стоя» ($t_{эмп} = 3.3$); «3 кувырка вперед» ($t_{эмп} = 2.8$); «Перешагивание гимнастической палки, удерживаемой руками» ($t_{эмп} = 3.4$). Достоверных различий обнаружено не было в контрольных испытаниях: «Поднимание туловища из положения, лежа на спине» ($t_{эмп} = 1.1$); «Прыжок вверх с места толчком двух ног» ($t_{эмп} = 1.9$).

Вывод. Таким образом, обобщая полученные данные исследования можно сделать вывод о том, что по всем показателям произошли наибольшие изменения в положительном приросте двигательных способностей в экспериментальной группе. Результаты эксперимента показали, что реализация разработанной методики способствуют значительному повышению двигательных способностей учащихся в экспериментальной группе, чем в контрольной группе.

Литература

1. Дроздова В. А., Лебединская И. Г., Савченко М. Б. Особенности физической подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся в секции эстетической гимнастики. IX Всерос. научно-практ. конф. «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма». г. Нижневартовск: ФГБОУ ВО «НГУ», 2019. С. 117-121

2. Родионова А. С., Лебединская И. Г. Ритмическая гимнастика как средство повышения физической подготовленности студенток высшего учебного заведения. Молодежь - науке-Х. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2019. С. 859-863.

СЕКЦІЯ 4

**СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ
ДІТЕЙ**

**MODERN TECHNOLOGIES IN SWIMMING COURSE
FOR CHILDREN**

СЕКЦІЯ 5

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**PROMOTING THE HEALTHY LIFESTYLE OF
STUDENTS**

PHYSICAL READY AS A MEANS OF IMPROVING THE HEALTH OF STUDENTS OF A LEGAL SCHOOL

Antipova Zh. I., a s. lecturer, Barsukova T. A. a s. lecturer,
National University "Odessa Law Academy"
antipova195151@gmail.com, barsukova1507@gmail.com

Introduction. The article is devoted to a new approach to physical fitness of students of a law school of higher education. Physical fitness is considered as a component of the educational process, a means of preserving and strengthening students' health, contributing to the success in obtaining professional knowledge. Determination of the level of physical fitness is considered as one of the most common and important problems of physical education [1, 28]. The introduction of new teaching methods and innovative technologies contributes to the formation of students' conscious motivation to engage in all types of physical activity. In order to select the most effective methods and means of teaching, modern literature was studied, testing was carried out, and the level of physical fitness of students was assessed. Based on the results obtained, the content of physical education classes was corrected. A special cheerleading program was introduced into the program and guidelines for them were developed [2, 23]. This contributed to the implementation of the assigned training objectives.

Purpose of the study. The aim of the study is to determine the level of physical fitness of students, to assess preparedness as a component of health and success in learning.

Presentation of the research material. Currently, cheerleading is a segment of the global sports and entertainment industry, which is actively developing in Ukraine as well. Cheerleading, as a new, innovative type of fitness technology, is an excellent means of aesthetic development and moral education of female students. The introduction of cheerleading into the educational practice of classes with students provides an opportunity for the development of creativity, motor abilities, increasing the functional capabilities of the body, the formation of various motor skills. Active cheerleading activities contribute to the earliest successful adaptation of students

to the learning environment in a higher education institution. The main task of higher legal education is the acquisition of professional legal knowledge by students, which is based on a sufficient level of physical fitness. The cheerleading program proposed by the teachers was approved at a meeting of the Department of Physical Education as a section of the general program in physical education for 1st year students. The use of the curriculum developed by us has a positive effect not only on increasing the intellectual level of development of a law student, but also on the formation of his stable motivation to engage in physical exercises in general. The results of the study confirm the effectiveness, which means the need to use this program in the educational process of physical education. About it evidenced by an increase in the level of physical fitness of students, the formation of their motivation to engage in physical culture and sports, which contributes to the strengthening of health and the formation of a conscious desire to maintain a healthy lifestyle and successful mastery of professional knowledge.

Modern authors (Shubovich M.M., Grineva E.A., Bibikova N.E., Kondrashkina S.V., K. Olsen, S. Dahl) turn to the problem of health and research health-saving technologies to prevent bad habits of student youth. Syomova, S.G., Korbin K.B., R. Lindsey present the concepts of the formation of an integral personality in the process of education by means of physical education. In their works, they reveal the laws of the development of students' physical abilities, motor qualities and the construction of their conscious motivation for classes. According to the researchers A. Ribkovsky, V. Shigalevsky, N. Falkova and others, the level of physical fitness of students is the most important integral indicator of youth readiness for vocational training and further improvement in their chosen profession. They emphasize that it is necessary to change the target settings of physical education, pay more attention to the use of innovative techniques and methods, special pedagogical technologies. According to the authors R. Bizet, J. Johnson, R. Plotnikoff, A. Bauman, only

targeted physical education allows solving the problems of preparing a physically strong generation, raising it hardened, healthy and ready to perform professional tasks. This confirms the relevance of the topic and the need for deep research in order to choose more effective ways to solve the problems of physical education of students.

Research materials: The research was carried out on the basis of the National University "Odessa Law Academy" at the Judicial-Administrative Faculty, the Faculty of International Relations and at the Faculty of training prosecutors and investigators. The research involved 305 people 17–18 years old, enrolled in the 1st year. During the academic year, in physical education classes, which were held according to the schedule, special attention was paid to the development of physical qualities that increase the level of students' physical fitness. We used a cheerleading training program developed taking into account the capabilities of our students, which contributed to the adaptation of students to difficult learning conditions for them.

The peculiarity of the organization of the educational process at the stage of teaching the basics of cheerleading in the application of the methodology developed by us, which involves the use of small loads, the achievement of the necessary level of development of physical fitness with their help. This technique involves the implementation of synchronous elements at a slow, medium, and then at a fast pace with repeated changes in rhythm, style, levels and planes, achieving artistry, musicality and coherence. When summing up the results of the practical use of the cheerleading program, students must successfully pass the developed control tests, perform the studied movements and dance ligaments. The control takes into account the development of all sections of the program by students, and when setting the final grade, participation in demonstration performances for the faculty or as part of the national team of the academy during the academic year is taken into account. The novelty of the presented program lies in the fact that, on the basis of a differentiated approach to each student, a non-standard approach to training in the section of basic training for

cheerleaders is proposed, which includes teaching the basic necessary skills. The applied program covers the comprehensive development of the personality of students; aimed at training, education and development of physical qualities, increasing the level of physical fitness; on the formation of their stable motivation to lead a healthy lifestyle, on a conscious attitude to their health as a value.

The test results were assessed according to the table in qualitative, point and percentage points. The comparative characteristic was based on the baseline, age norms according to statistics, taking the baseline level as 100% (table 1).

Table 1 – Evaluation scale of physical fitness of students

| Age | Level preparedness | Physical fitness assessment | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------------|----------|---------------------|
| | | Percentage | Ballroom | High quality |
| 17-19 years old | Tall | 100%-92% | 5 | Excellent rating |
| | Sufficient | 91% - 80% | 4 | Good score |
| | Middle | 79% - 38% | 3 | Satisfactory rating |
| | Low | 37% and below | 2 | Not delivered |

The indicators of physical fitness of students showed that out of 305 students who took part in the research, the standards for the beginning of the experimental classes were passed as follows: 11 people passed to the high level, which amounted to 3.4%, to a sufficient level – 66 people, which amounted to 21.7%, to the intermediate level – 148 students, which amounted to 48.5%, to a low level – 80 people, which amounted to 26.4%.

Analyzing the indicators of individual testing, we noted that the results were the lowest in the standards for endurance. To improve this indicator, endurance exercises were additionally introduced. And as a result, at the end of the experiment, the endurance indicators changed for the better by 30.2%. Comparative characteristics of test results at the end of the experimental period showed positive changes in the physical

fitness of students: 28 people passed the high level, which was – 8.1% (it was 3.4%), to a sufficient level – 136 people, which amounted to – 44.5% (was 21.7%), to the average level – 100 students, which amounted to 32.7% (it was 48.5%), to a low level – 42 people, which was – 13.7% (was 26.4%).

It is not entirely correct, it seems to us, to assess a student only by passing control standards. The assessment should objectively reflect the degree of his progress: the measure of the student's efforts relative to himself, and not in comparison with the average statistics; the assessment should be differentiated and depend on the initial level of physical fitness for each individual; the results of the quality of physical training should take into account the natural process of age-related development and the degree of its progress during systematic exercises.

To study the need-motivational sphere of physical activity, satisfaction with the organization of physical upbringing in the academy, attitude to a healthy lifestyle, a special survey of students was carried out. The survey made it possible to conclude that the use of cheerleading as a means of physical upbringing contributed to an increase in the activity of students in the classroom: 93% of the trainees are completely satisfied, and 7% went to classes only to receive a credit. It should be noted that, unfortunately, there is still a small number of students who do not sufficiently understand the social value of health, especially in the structure of their own life: 75% of the respondents classified themselves as athletes and athletes; 48% of students consider their motor regime sufficient to maintain health, while only 25% of students are engaged in an additional four hours a week; 47% of students consider physical exercises of any orientation necessary for success in their future professional legal activities.

But to the question: “Do you do physical exercises or sports on your own? (if you don't, then why?)” students answered: I am actively engaged – 15%, I get tired in the classroom at the academy – 8.2%, I do not study for health reasons – 7.3%, there is not enough money – 23.5%, I can't fight myself – 27%, I don't know where to do it – 29%.

To the question: "What would you like to change in the organization of physical education classes?" The students expressed their opinion: it is necessary to reduce the requirements for the fulfillment of control standards – 62.3%; to conduct classes in a certain sport, taking into account the wishes of students – 28%; carry out optional – 25.7%; so that there would be no compulsory classes at all, but hobby classes and in sports sections were introduced into the schedule – 37.7%.

Based on the results of our experimental lessons, we can conclude that the effectiveness of the cheerleading program is associated with solving problems of general and special physical fitness of students. Regulation of the content of classes, various modes of physical activity, reduction of mandatory regulatory requirements will help to increase the motivation of students to engage in physical education.

Findings. As noted, achieving success in the professional activity of a lawyer requires a young specialist to have a general and professional culture, a high level of physical fitness, health and endurance. This level can be achieved by reorganizing the educational process, applying new programs and technologies, teaching the student self-control, conducting independent studies, showing him the way to a healthy lifestyle.

For an even deeper study of this issue, it is necessary to further conduct research, relying on our work experience, the work experience of other teachers of higher education institutions in our country and abroad. It is necessary to study in more detail the effect of using the proposed training program in the classroom.

Literature

1. Syomova, S.G. Features of physical fitness of students in the university. Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. 2018. T. 3, No. 3. P. 28–32.

2. Galkina T. N., Borisova N. Yu., Rumyantseva E. L. Cheerleading is a modern direction of physical culture classes at the university. Higher education pedagogy. 2017. No. 1 (7). S. 23–25.

HYDRODYNAMICS, AS PART OF THE TECHNICAL TRAINING OF SWIMMERS

Volkova S. S., Bondarenko K. K., candidate of pedagogical sciences, docent

*Francisk Skorina Gomel State University
sofya.volkova.1999@mail.ru*

Introduction. Athletes of various qualifications, who have high sports results are distinguished by a high level of proficiency in the technique of the chosen swimming style. The basis of any movement is the correctness of the trajectories. This is determined by the nature of the kinematic parameters of the movement. In addition, this is due to the consideration of dynamic effects. Ignoring these indicators can negatively affect the result of competitive activity. Achievement of an optimal and high level of technical readiness is possible only in the aggregate of the use of theoretical knowledge, special physical exercises and various technical means [1].

Analysis of scientific, methodological and pedagogical research showed, that one of the effective means of improving the technical readiness of an athlete is understanding of the laws of kinematics and hydromechanics in relation to the movement of the swimmer's body, the available capabilities of the apparatus of support and movement of a person, as well as to the external conditions of sports swimming. Understanding of body positions in the aquatic environment and the mechanisms of flow around the body of a swimmer serves as an element of increasing the competitive result [2].

Purpose of the study: to reveal the problem of lack of theoretical knowledge on hydrodynamics in the training process of training athletes-swimmers.

Achievement of rational swimming technique by the chosen style is possible with an integrated approach to the training process, it should include not only physical and technical training, but also the theoretical training of athletes, taking into account the latest

scientific research. To reveal the relevance of the problem on the basis of the research laboratory of physical culture and sports Francisk Skorina Gomel State University a study was conducted that included several stages.

The first stage is testing to identify the main hydrodynamic errors. The second stage – conducting theoretical lessons on hydrodynamics in the training process of athletes. The third stage is control testing to prove the urgency of the problem.

At the first stage of the study, we collected initial data on two aspects: theoretical training of athletes in the field of hydrodynamics, the level of technique for performing the proposed exercises. Первое упражнение – push from the edge of the pool, performing the «slip» phase until the speed is lost. Second exercise – starting jump from the pedestal, performing the «slip» phase until the speed is lost. Based on the test results, we have identified the most common violations of technology, which influenced the hydrodynamic performance of swimmers: diving after pushing off the edge of the pool; swimming trajectory change; head held high; relaxed ankle; relaxed body of an athlete; lower back deflection.

After testing, we organized three theoretical sessions on the topic: «Hydromechanics of swimming».

During the control testing, we revealed changes in the technique of performing the proposed exercises, as well as the swimming distance in phases «glide», «entering the water - sliding», the results of primary and control testing are presented in table 1.

Table 1 – Test results

| Test | Exercise being performed | |
|--------------|----------------------------------|------------------|
| | Slipping until you lose speed, m | Start - glide, m |
| Primary test | 7,4± 0,2 | 8,8 ± 0,1 |
| Control test | 7,8 ± 0,1 | 9,4 ± 0,2 |

Findings. After the first stage of the study, we noted, that the level of theoretical training of athletes in the field of hydrodynamics is at a low level. The technical execution of the proposed exercises was average, athletes confidently performed the starting jump and push-off from the side of the pool, however, in the «sliding» phase, many athletes showed a change in the trajectory of movement and had problems with body control in space. In the second stage during theoretical lessons on the topic: «Swimming hydromechanics» we considered not only the basic concepts of hydrostatics and hydrodynamics, but also a discussion of individual hydrodynamic disturbances of technology and their effect on speed.

The results of the study confirm the need to include theoretical lessons on the topic: «Swimming hydromechanics» in the training process. This study reveals the prospects for further development in the field of hydromechanics for improving the technique of sports swimming.

Литература.

1. Бондаренко К. К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К. К. Бондаренко, С. С. Волкова // Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А. А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 235–239.

2. Волкова С. С. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / С. С. Волкова, К. К. Бондаренко, Е. Ю. Юминова // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – М. : Изд-во «Первый том», 2019. – С. 504–507.

ІГРОВІ ЕЛЕМЕНТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ВІКУ ПЛАВАННЮ

Коваленко С. Л., викл., Беседін М. Є., студ.

Сумський державний університет

besedin.maks2014@gmail.com

Вступ. Ігровий метод є одним з широко вживаних у процесі спортивного тренування і фізичного виховання. Застосування на початковому етапі ігрових елементів, завдяки їх емоційній забарвленості, помітно підвищує зацікавленість процесом навчання плаванню дітей. Одна з важливих функцій методики з елементами гри є нівелювання негативних ефектів, що пов'язані з підвищеною осторогою дитини до водного середовища [1; 2]. Зазвичай, у початківців це має прояв у загостреній реакції на неприємні відчуття від потрапляння води на обличчя, особливо в очі та ніс. Супротив води і вплив температури викликають скутість рухів, ускладнюють дихання, може з'являтися острах глибини води. Саме застосування елементів ігрового методу допомагає початківцям швидше освоїтися у водному середовищі, позбутися страху і опанувати основні плавальні рухи.

Мета роботи: обґрунтування ігрових елементів і алгоритму їх використання для оптимізації процесу навчання плаванню дітей молодшого віку.

Виклад матеріалу дослідження. В процесі навчання дітей плаванню гра є важливим елементом. За вдалого поєднання обов'язкових рухових навичок з ігровими елементами процес навчання значно прискорюється, а діти сприймають навчання як гру. Особливості ігрової методики полягають у поєднанні обов'язкових вправ і рухових елементів із різними формами гри та моделюванні послідовності ігрових ситуацій для засвоєння складних рухових елементів. Для дітей процес навчання має сприйматись як гра, в процесі якої вони невимушено засвоюють основні, важливі рухові елементи. Навчання планується як алгоритм послідовності виконання ігрових вправ: ознайомлення з властивостями води; опанування

занурення і спливання; придбання навичок утримання на воді; навчання ковзанню по поверхні води; навчання вдиху і видиху під водою; відпрацювання плавальних рухів; опанування стрибків у воду. Натомість, існують певні недоліки ігрового методу. Досить часто діти надто захопившись грою, не стежать за правильністю виконання вправ, що призводить до навчання неправильної техніки плавання. Захопившись грою діти не контролюють навантаження. У зв'язку з цим, учасників гри налаштовують на виконання визначеного тренером завдання, спрямованого на засвоєння важливих елементів техніки плавання і, одночасно, фізичному розвитку дітей. Ігрові елементи мають підбиратись з урахуванням рівня підготовленості кожної дитини, аби уникати перенавантаження і досягти максимального позитивного ефекту. Навчання з елементами гри повинно ініціювати активність учнів, але залишатися контрольованим з боку тренера-інструктора.

Висновки. Використання ігрового методу є важливим елементом методики навчання дітей молодшого віку техніки плавання. Елементи гри сприяють швидкому і ефективному засвоєнню важливих плавальних рухів, уникаючи одноманітності традиційної методики спрямованої на засвоєння плавальних навичок. Також різноманітність процесу навчання плаванню, сприяє позитивному емоційному клімату в групі і засвоєнню складних і важливих плавальних рухів, як передумови досягнення головного результату – навчити раціонально плавати дітей.

Література

1. Шейко Л. В. Применение подвижных игр для предупреждения возникновения чувства страха у детей младшего школьного возраста на этапе освоения с водой. Спортивні ігри. 2017. №1. С. 84–88.
2. Шейко Л. В. Эффективность применения подвижных игр в воде на этапах начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. № 2(64). С. 88–93.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
n.petrenko@uabs.sumdu.edu.ua

Вступ. Фізкультурно-оздоровчі заняття в умовах сьогодення набувають не аби якого значення. Використання дистанційних технологій навчання спричиняє витисненню класичної освіти, що безпосередньо стосується занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти [1].

Проте, грамотне поєднання усіх форм освітнього процесу може бути дієвим і надавати певні переваги. Надбання студентською молоддю теоретичних і практичних знань у галузі здоров'язбереження є підґрунтям для пошуку та методичних розробок, що сприятимуть отриманню певних знань і умінь, які можливо використовувати в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження. Пошук шляхів залучення студентської молоді до самостійних занять фізкультурно-оздоровчими вправами в умовах дистанційних технологій навчання.

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження сучасних науковців показують, що фізичне виховання студентської молоді далеке від досконалості, таке становище зумовлено рядом як суб'єктивних так і об'єктивних причин [1].

Науковими дослідженнями доведено що для формування свідомого ставлення студентів до занять фізичними вправами і спортом необхідно, перш за все, стимулювати його потребу у самооцінці, самоконтролі і самоаналізі рухової діяльності [2].

Тому, необхідно планувати в освітньому процесі цілеспрямовані завдання із розвитку здатності до оперативного стану, вміння знаходити помилки, причини їх виникнення та шляхи їх вирішення.

Низький рівень мотивації до самостійних занять фізичними вправами та спортом, недостатній рівень практичних знань і

умінь у галузі фізичної культури і спорту, низький рівень використання новітніх інноваційних технологій та сучасного технічного забезпечення у період поз аудиторних занять, недостатнє фінансове та кадрове забезпечення, не врахування ціннісних та мотиваційних пріоритетів студентів, все це є чинниками які зумовлені негативними об'єктивними причинами що впливають на фізичне виховання студентської молоді (табл. 1).

Таблиця 1 – Об'єктивні та суб'єктивні фактори впливу на фізичне виховання студентської молоді

| Об'єктивні фактори впливу | Суб'єктивні фактори впливу |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Соціально–економічний та культурний фактор | Фактор відсутності бажання займатися фізичними вправами |
| Фактор системи освіти | Фактор зневажливого ставлення до занять з фізичного виховання та спорту |
| Фактор наявності сучасних програм та методичного забезпечення для самостійних занять | Фактор комп'ютеризації: різні комп'ютерні ігри тощо |
| Фактор формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням та спортом | Фактор зневажливого ставлення до тих хто займається фізкультурно-оздоровчими видами рухової активності |
| Фактор мікросередовища яке оточує | Фактор несприятливого суспільного середовища |
| Мульти–медійний фактор: програми які популяризують здоровий спосіб життя | Фактор «телеманії» |
| Фактор формування потреби у власному здоров'ї та здоровому способу життя | Факто хибного уявлення про стан особистого здоров'я |
| Фактор особистості викладача або тренера | Фактор хибного уявлення про стомленість |

Розуміння студентами соціальної значимості процесу фізичного виховання породжує в них потребу, певний інтерес

що з годом переходить у мотив до фізкультурно–оздоровчої діяльності.

Необхідно зазначити, що формувати мотивацію та певний інтерес, значить відшукати і поставити такі умови й ситуації для розгортання активності, де як мотив так і мета складаються і розвиваються з урахуванням минулого досвіду, індивідуальності та внутрішніх бажань особистості.

Організація занять з фізичного виховання та спорту в умовах дистанційного навчання, формування потреби у навичках ведення здорового способу життя методами та засобами фізичного виховання та спорту, враховує велику кількість як об'єктивних та к і суб'єктивних чинників, які впливають на свідомість студентської молоді при виборі способу життя, зокрема як і здорового так і навпаки, нездорового зі шкідливими звичками.

Висновки. Проведене дослідження показало що пошук шляхів залучення студентської молоді до самостійних занять фізкультурно–оздоровчими вправами і спортом в умовах дистанційних технологій навчання та формування у них позитивної мотивації буде залежати від ряду чинників, а саме: від врахування індивідуальних потреб та інтересів студентської молоді; від розвитку та саморозвитку викладачів та тренерів; цілеспрямованої роботи кафедр фізичного виховання; пошуку та застосування сучасних технологій навчання.

Література

1. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. ХДАФК, 2020. № 5(2). С. 98–103.

2. Іваненко В. В., Окса М. М. Організаційно методичні та методологічні основи формування здорового способу життя студентів у процесі занять фізичною культурою. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Конін – Ужгород – Київ – Херсон : Посвіт, 2020. № 3. С. 130–141.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Петренко О. П., к.пед.н., Баранівська В. В., студ.
Сумський державний університет
vikabaranivska00@gmail.com

Вступ. Двадцять перше століття – це століття інновацій, технологій і роботів. Сучасна людина піклування про своє здоров'я ставить на другий план, а з кожним роком самопочуття та здоров'я молодого покоління стає гіршим, тому необхідною складовою є піклування про своє здоров'я [1; 2]. Здоровий спосіб життя – це не тільки комплекс фізичних вправ, що потрібно виконувати, а і харчування, повноцінний сон, емоційний та духовний стан.

Мета дослідження: визначити напрями формування здорового способу життя молодого покоління.

Виклад матеріалу дослідження. Аналіз останніх досліджень показує, що населення з кожним роком стає все слабкішим і слабкішим. Хвороби оточують нас навкруги, тому без підтримки імунітету та його профілактики, число хворих пацієнтів буде зростати. Головне в здоровому способі життя, як показують багато наукових видань – фізичне навантаження [2]. Це не тільки гіри, штанги, це біг, ігрові види спорту та просто прогулянки. Під час фізичних навантажень зміцнюється організм у цілому, під час виконання певних вправ, роблячи організм сильнішим і витривалішим. Необхідною складовою є прогулянки на свіжому повітрі, під час яких відбувається насичення організму киснем [1]. За фізичних навантажень, чи просто під час прогулянок потрібно пити воду, тому що відбувається потовиділення, тобто організм втрачаємо вологу. Денна норма 1,5 л води, для осіб, які займаються фізичними навантаженнями 2–2,5 л у день. Ще головним є режим дня, це означає те, що людина повинна спати 8 годин, відповідно лягати та прокидатися в один і той же час, щоб із кожним разом організм запам'ятовував час відходу й прокидання організму. Сон – це основа здорового тіла, організм людини як

машина, він працює, але потрібен і відпочинок, якщо людина спить, її тіло розслабляється та відновлюється, без відновлення в організмі відбувається перевантаження. Харчування – головна складова здорового організму, три головні компоненти: білки, жири та вуглеводи. Білок – будівельний матеріал для нашого організму, без цього елемента погіршується імунітет, та його структура. Вуглеводи – це енергія, а жири – це багато функціональний елемент.

Головне це позитивні емоції, без них хороше самопочуття неможливе. Загартування теж компонент здорового способу життя та профілактики захворювань, це система заходів, які спрямовані для підвищення стійкості організму до несприятливих навколишніх подразників. Таким чином виникає необхідність стимулювання до зміцнення, збереження свого здоров'я, займатися пропагандою і підтриманням здорового способу життя

Висновки. Щоб бути здоровим та мати відмінний імунітет, потрібно покращувати фізичну підготовку, тобто займатися спортом та вести здоровий спосіб життя. Хороше здоров'я потребує багато зусиль, роблячи щоденно заходи які відносяться до здорового способу життя молодого покоління. Потрібно регулярно займатися фізичними вправами, повноцінно харчуватися та дотримуватися режиму сну, що допоможе бути здоровим та енергійним упродовж усього життя.

Література

1. Андрейко Г. Уява про здоровий спосіб життя в свідомості підлітків різних типів загальноосвітніх закладів. Здоров'я людини: теорія і практика : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Суми : СумДУ, 2017. С. 182–183.

2. Смолякова І. Д., Петелкакі В. Ф., Багдасар'ян С. С., Загурський О. М. Здоров'я та здоровий спосіб життя студентів. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф. Суми : СумДУ, 2017. С. 221–224.

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ І ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИХ ДЕТЕРМІНАНТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Подгорна В. В., к.пед.н., доц.

Одеський національний політехнічний університет
podgorna.v.v@opi.ua

Вступ. Соціально-економічна парадигма розвитку України повинна виходити з того, що його рушійною силою є не тільки економічно активні соціальні групи з високим рівнем кваліфікації, мотивацією на вертикальну мобільність, а й групи здорових і фізично міцних людей, готових реалізувати ефективні моделі соціально-економічної діяльності [1]. В цьому аспекті найважливішу, якщо не вирішальну, роль відіграє система обов'язкового фізичного виховання.

Розглядаючи проблему фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, науковці та практичні працівники висловлюють заклопотаність у зв'язку з низьким рівнем реалізації здоров'яформуючого і здоров'язбережувального потенціалу даного процесу [2].

В навчально-виховному процесі в закладах середньої освіти специфічне значення фізичного виховання як фактору, який обумовлює підвищення резервних можливостей фізичного, функціонального, рухового і психічного становлення дітей, враховується недостатньо. І тим більше в дуже незначній мірі використовується її здоров'яформуючий і здоров'язбережувальний потенціал.

Ситуація, що склалася вимагає пошуку проєктивних установок багаторічного процесу фізичного виховання, які синтезують міжнародний і вітчизняний науково-технологічний досвід інтенсивного й індивідуально обумовленого збереження і примноження здоров'я підростаючого покоління.

Мета дослідження – визначити генеральні напрями та фундаментальні установки, які сприяють якісному підвищенню оздоровчої компоненти фізичного виховання.

Виклад матеріалу дослідження. Рішення проблеми формування нової ідеології фізичного виховання в закладах середньої освіти обумовлює, насамперед, корекцію поглядів педагогічної та медичної громадськості на фундаментальні його заснування і передбачає розуміння фахівцями таких основних положень:

- фізичне виховання здорових дітей і учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, будується на єдиних фундаментальних основах, які передбачають як мінімум освоєння дітьми інтелектуальних цінностей фізичної культури; формування в них необхідної позитивної мотивації до фізичного вдосконалення; розвиток фізичної і рухового потенціалу;

- проектні установки фізичного виховання і тих і інших учнів ідентичні. Для обох категорій школярів фізична активність повинна розглядатися як головна сфера формування їхньої фізичної культури;

- технологічні особливості процесу фізичного виховання характеризуються яскраво вираженим діяльнісним характером, що обумовлює необхідність безпосереднього включення учнів у процес самоосвіти і самовиховання;

- обліково-контрольні технології в процесі фізичного виховання всіх категорій школярів повинні будуватися за єдиним алгоритмом, який враховує взаємозв'язок показників розвитку фізичних якостей і параметрів фізичного розвитку; надійність процедур тестування; вихідний рівень розвитку досліджуваних характеристик; якомога вищу ступінь індивідуалізації поточних і підсумкових результатів оцінювання; використання в якості критеріїв оцінки фізичної підготовленості індивідуальних норм і значень темпів приросту. Для підвищення оздоровчої компоненти фізичного виховання пропонуємо рекомендації з деталізації проектувальної діяльності вчителів фізичної культури з метою поглиблення удосконалення робочих програм.

1. Проектні цільові установки необхідно формулювати за такою схемою:

а) визначення генеральної мети фізичного виховання (фізичної підготовки) учнів на весь період навчання в закладі середньої освіти;

б) визначення етапних (по роках навчання) цілей навчально-виховного процесу в залежності від статевих і вікових онтогенетичних особливостей учнів;

в) формулювання індивідуальних етапних і генеральної цілей фізичної підготовки школярів;

г) корекція всіх цільових установок на основі медико-педагогічного моніторингу динамічних характеристик рівня розвитку фізичних якостей.

2. Визначення змісту процесу багаторічної фізичної підготовки передбачає:

а) визначення базового компоненту змісту навчальних програм, що характеризується як можна більш широким спектром пропонованих засобів різних видів спорту і рухової активності;

б) визначення варіативного компоненту змісту фізичної підготовки, що враховує статеві особливості учнів;

в) визначення змісту блоку додаткових засобів, застосування яких обумовлено необхідністю педагогічних впливів на фізичні якості, які відстають за рівнем розвитку;

г) визначення змісту блоку спеціалізованих вправ, необхідних для рухової реабілітації дітей, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи;

д) розробка індивідуальних змістовних блоків програм у залежності від особливостей структури фізичної підготовки кожної дитини;

е) корекція змісту багаторічного процесу фізичної підготовки на основі аналізу результатів медико-біологічного моніторингу фізичного стану дітей.

І, нарешті, розглядаючи умови, які сприяють якісному підвищенню оздоровчої компоненти фізичного виховання, необхідно підкреслити обов'язковість реалізації принципу пріоритету особистості дитини. Необхідність врахування індивідуальних особливостей учнів тісно взаємопов'язана з

питаннями диференціації підходів до навчання школярів. За своєю суттю це є центральною ланкою, яка визначає засади ідеології, технології та педагогіки процесу фізичного виховання учнів закладів середньої освіти.

Отже, на основі інтенсифікації здоров'язбережувальних і здоров'яформуючих детермінант фізичного виховання можна вже зараз досягти значного поліпшення якості процесу формування фізичної культури учнів закладів середньої освіти і результативності їхньої навчальної та повсякденної діяльності.

Висновки. Таким чином, нами встановлені генеральні напрями та фундаментальні установки, які сприяють якісному підвищенню оздоровчої компоненти фізичного виховання. Основним напрямом інтенсифікації здоров'язбережувальних і здоров'яформуючих детермінант фізичного виховання є формування нової ідеології процесу фізичного виховання школярів.

До організаційно-методичних умов віднесено: розробка науково-методичних основ процесу здоров'язбереження і здоров'яформування школярів, вдосконалення програмно-змістовних і технологічних підходів до підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації професійних кадрів.

Підкреслено, що для підвищення оздоровчої спрямованості фізичного виховання в закладах середньої освіти обов'язкова реалізація принципу пріоритету особистості дитини, який передбачає врахування індивідуальних особливостей учнів.

Література

1. Про освіту: Закон України від 16.07.2019 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 25.01.2021).

2. Protocol: School based education programmes for improving knowledge of back health, ergonomics and postural behaviour of school children aged 4–18: A systematic review/ J. Bettany-Saltikov et al. Campbell Systematic Reviews, 2019. Vol. 15, No. 1–2. doi:10.1002/cl2.1014.

РАЗВИТИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ, КАК ВАЖНОГО КОМПОНЕНТА ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хало П. В., к.т.н., доц., Кошкина С. А., студ.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»
nabard@yandex.ru

Актуальность. В условиях развития современного информационного общества в настоящее время у населения отмечается снижение уровня двигательной активности, что негативно сказывается на самочувствии человека, с каждым годом увеличивается число заболеваний связанных с гиподинамией, организму все сложнее сопротивляться негативным условиям внешней среды. Именно поэтому необходимо формировать ЗОЖ у населения. Одним из важных компонентов ЗОЖ является статокINETическая устойчивость, т.к. она помогает в формировании правильной осанки, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, позволяет человеку сохранить стабильными пространственную ориентацию, функцию равновесия, что существенно снижает травмоопасность при выполнении физических упражнений и реализации трудовых навыков.

Цель исследования – методика применения БОС-тренинга на основе баланс-платформы с целью повышения эффективности формирования статокINETической устойчивости, как актуального компонента ЗОЖ у студентов-самбистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение БОС-тренинга на основе баланс-платформы с целью повышения статокINETической устойчивости как актуального компонента ЗОЖ.

Изложение материала исследования. Педагогический эксперимент проходил на базе секции самбо и лаборатории «Здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека» ТИ имени А.П. Чехова (филиал «РГЭУ (РИНХ)). В эксперименте приняли участие 16 студенток 1 курса. Педагогическое исследование проводилось в 3 этапа с августа 2020 г. по декабрь 2020 года.

Первый этап проходил в августе 2020 года и носил информационно-поисковый характер. Проводился анализ научно-методической и специальной литературы, формировалась научная гипотеза, уточнялась научная проблема исследования, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель и задачи исследования, выбирались методы, анализировались существующие методики.

На втором этапе исследования, который проводился в сентябре 2020 года – середине октября 2020 года проводилась разработка методики повышения статокINETической устойчивости самбистов при помощи упражнений, направленных на развитие равновесия, способствующих повышению технической подготовленности. Измерялся уровень технической подготовленности и развития статокINETической устойчивости.

Третий этап проходил в середине октября 2020 года – середина декабря 2020 года. На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, внедрялась методика в структуру тренировочных занятий самбо по развитию статокINETической устойчивости, обосновалась эффективность ее применения на практике. Проводилось тестирования уровня технической подготовленности и развития статокINETической устойчивости. Шла обработка полученных результатов, проводился анализ и обобщались экспериментальные данные.

Проба М. Ромберга – занимающийся стоит с опорой на две ноги в основной стойки, глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Определяется время сохранения устойчивости и степень устойчивости (отсутствие или наличие покачиваний).

Тест на компьютерной баланс-платформе в программном продукте Реакор-Т тест на устойчивость – процедура «Полет птицы» контрольной группы. Данный тест заключается в выполнении занимающимися упражнения как можно более в короткий срок.



Рисунок 1 – Проведение БОС-тренинга с помощью баланс-платформы на базе лаборатории «Здоровьесбережения и активации резервных возможностей человека» ТИ имени А.П. Чехова (филиал «РГЭУ (РИНХ)»)

Таблица 1 – Сводная таблица результатов математико-статистической обработки данных педагогического эксперимента ($t_{кр}=2.31, \alpha \leq 0,05$)

| Методы оценки | До эксперимента | | После эксперимента | | Прирост результата | |
|---------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| | $\bar{x}_k \pm \sigma$ | $\bar{x}_э \pm \sigma$ | $\bar{x}_k \pm \sigma$ | $\bar{x}_э \pm \sigma$ | $\bar{x}_k \pm \sigma$ | $\bar{x}_э \pm \sigma$ |
| Проба Ромберга (с) | 23.75 ±1.85 | 24.00 ±1.88 | 27.13 ±1.76 | 30.25 ±1.51 | 3.38 ±0.41 | 6.25 ±0.42 |
| | $t_{эмп}=0.20$ | | – | | $t_{эмп}=5.41$ | |
| «Полет птицы» (мин) | 6.68 ±0.62 | 6.72 ±0.61 | 6.77 ±0.71 | 6.90 ±0.73 | 0.09 ±0.33 | 0.18 ±0.31 |
| | $t_{эмп}=0.40$ | | | | $t_{эмп}=3,82$ | |

Выводы. Таким образом, на основе математического анализа результатов проведенного исследования было показано, что в экспериментальной группе были отмечены более высокие результаты в формировании такого компонента ЗОЖ, как статокINETическая устойчивость, чем в контрольной. Цель исследования была выполнена, а гипотеза доказана.

Литература

1. Грошев А.В., Хало П. В. Инновационные образовательные технологии на основе баланс-платформы [Текст] / Материалы IV-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Информационные и инновационные технологии в науке и образовании». Таганрог, 29-30 октября 2019 г. / отв.ред. С.С. Белоконова, Е.С. Арапина-Арапова. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2020. С. 476–480.

2. Хало П.В., Галян А.В., Занина Т.Н. Анализ проблем формирования здорового образа жизни студенческой молодежи с помощью медиаобразования [Текст] / Материалы XIX международной научно-практической конференции «Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки», Morrisville, NC, USA, 2019. С. 50–58.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПЛАВЦІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Якіменко М. С., магістр
Сумський державний університет
yakim.marina999@gmail.com

Вступ. Наукові дослідження у галузі фізичного виховання та спорту стверджують той факт, що крім оцінки фізичної та психофізіологічної підготовленості спортсменів, важливу роль у дієздатності організму відіграють дихальна та серцево-судинна системи [1, 2]. Від них залежить постачання кисню до головного мозку та м'язів, які виконують основне фізичне навантаження. Тому аналіз та характеристика даних показників на основі врахування індивідуальних особливостей спортсменів-плавців з різноманітними ураженнями опорно-рухового апарату становлять вагому теоретичну та практичну наукову зацікавленість.

Мета дослідження: проаналізувати рівень показників підготовленості серцево-судинної системи плавців з ураженнями опорно-рухового апарату на початковому етапі підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. На етапі початкової підготовки вкрай важливо визначити вихідний рівень підготовленості функціональних систем плавців з ураженнями опорно-рухового апарат. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи ми використовували пробу Руф'є, вимірювали частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск.

Аналізуючи результати проби Руф'є на початку експерименту, ми спостерігали, що у спортсменів експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) майже однаковий стан серцево-судинної системи.

Ми визначили, що у ЕГ лише на 10% спортсменів із незадовільною працездатністю більше ніж у КГ, але у КГ більше на 10% спортсменів із гарною працездатністю. Відмінна

працездатність в обох групах складає 20 %, задовільна – по 30% у кожній групі, але зовсім не виявилось спортсменів з атлетичною працездатністю – 0% у обох групах.

Після впровадженої нами методики засобів відновлення, ми отримали результати, які представлені на рис. 1. Показники проби Руф'є ЕГ вже значно переважали аналогічні показники КГ. В ЕГ зафіксовано збільшення кількості осіб з відмінною працездатністю: до експерименту було 20% спортсменів, після стало – 40%, у КГ теж відбулися покращення, але не значні: було 20% спортсменів, стало – 30%; гарну працездатність досліджуваних ЕГ мало вже не 30%, як спостерігалось на початку експерименту, а 50% плавців, у КГ залишилось 40% так як і було на початку експерименту. Значно зменшилась кількість спортсменів-плавців, які мали задовільну працездатність у ЕГ з 30% до 10%, у КГ з 30% до 20% спортсменів.

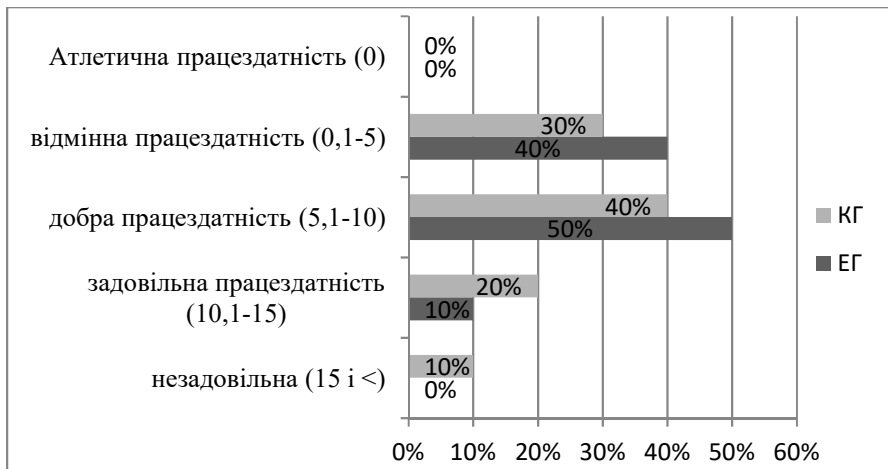


Рисунок 1 – Стан серцево-судинної системи плавців за показником проби Руф'є в ЕГ та КГ після експерименту

Отже, на основі отриманих нами даних, ми можемо стверджувати, що запропонована нами система засобів відновлення в ЕГ, суттєво вплинула на показники проби Руф'є,

набагато збільшила резервні можливості серцево-судинної системи плавців даної групи.

Для визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) нами було використано пальпаторний метод дослідження. Вимірювали ЧСС у спокійному стані в положенні сидячи триразово, з інтервалом 2–3 хв (рис. 2).

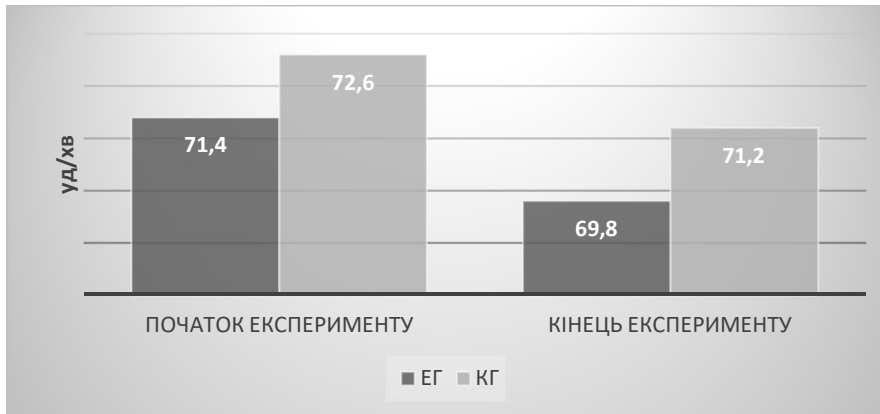


Рисунок 2 – Динаміка показників ЧСС плавців КГ та ЕГ на початку та після експерименту

На початку експерименту ЧСС ЕГ в середньому становив $71,4 \pm 2,7$ уд/хв. Після впровадження розробленої нами методики в дану групу, цей показник достовірно не змінився, він становив $69,8 \pm 3,4$ уд/хв. Зміни в позитивну сторону відзначились і в КГ, початкове значення ЧСС становило $72,6 \pm 3,5$ уд/хв., після експерименту $71,2 \pm 3,2$ уд/хв. Після проведення експерименту показники ЧСС, в обох групах, суттєво не змінились.

Такий важливий показник функціонування серцево-судинної системи, як артеріальний тиск (АТ) ми вимірювали за загальноприйнятою методикою і одержали показники які представлені нижче у табл. 1. У результаті отриманих даних можна зробити висновок, що на початку експерименту АТ в обох групах був дещо підвищений, це зумовлено тим, що плавці тренуються майже кожного дня, серцево-судинна система не встигає повністю відновитися.

Таблиця 1 – Показники артеріального тиску спортсменів-плавців на різних етапах дослідження (мм. рт. ст.)

| Етапи дослідження | АТ | Групи | |
|-------------------------------|-----|-----------|-----------|
| | | ЕГ | КГ |
| До проведення експерименту | САТ | 123,1±2,4 | 122,5±3,1 |
| | ДАТ | 83,3±2,6 | 81,7±2,2 |
| Після проведення експерименту | САТ | 119,3±1,8 | 120,3±2,6 |
| | ДАТ | 78,4±2,2 | 79,3±1,4 |

Після проведення експерименту, особливих, суттєвих змін у показниках АТ в обох групах не спостерігалось. Було виявлено позитивне, але не достовірне ($p > 0,05$) зниження АТ в обох групах. У спортсменів КГ артеріальний тиск в середньому знизився на 3%, в ЕГ – на 4,5%.

Висновки. Встановлено, що під час аналізу рівня підготовленості функціональних систем спортсменів-плавців з ураженнями опорно-рухового апарату на початковому етапі підготовки, достовірних зрушень у функціональних показниках не спостерігається ($p > 0,05$), проте спостерігається тенденція до їх покращення, яка складає, для ЧСС КГ у середньому – 2%, ЕГ – 2,3%; для АТ КГ – близько 3%, ЕГ – 5%. Проба Руф'є на початку експерименту, показала, що резервні можливості серцево-судинної системи в більшості спортсменів гарно розвинені, у деяких плавців знаходяться на високому рівні.

Література

1. Іванюта Н. В. Специфічні і неспецифічні фактори підвищення працездатності і прискорення процесів відновлення при заняттях фізичною культурою і спортом. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. 10 (80). С. 47–50.

2. Eider P. (2015). Changes in motor skills of children who train sports swimming at the initial stage of school education (in annual training cycle). Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 12, P. 109–119.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РУХОВА РЕКРЕАЦІЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

USING INTERVAL TRAINING TO INCREASE AEROBIC PERFORMANCE

Bondarenko A.E., candidate of pedagogical sciences
Francisk Skoryna Gomel State University
aebondarenko@gsu.by

Introduction. The development of physical qualities in physical education classes among students is determined by the structure of the program material and the capabilities of the sports base of the educational institution [1].

High-intensity interval training has previously been shown to cause greater improvement in BMD compared to continuous training involving the same mechanical work and duration. It is believed that, unlike recreationally trained and untrained people, further improvement in the performance of trained people can only be achieved through high-intensity interval training. The effectiveness of the determination of physical and functional capabilities is ensured by management decisions and the possession of instrumental techniques [2].

Purpose of the study. Determining the effect of high-intensity interval running training on aerobic endurance

Presentation of the research material. Before the start of the study, testing was carried out to determine the level of physical performance using an interval endurance test (Yo-Yo test) and the Astrand VMA test. The test results were used to calculate the maximum aerobic speed (MAS) and maximum oxygen consumption (MOC).

Heart rate (HR) during exercise was determined by Polar averaging over 5-second periods. Maximum heart rate was recorded during the Astrand VMA test.

Training loads for three months significantly improved the aerobic performance of hockey players. The result in the interval endurance test (Yo-Yo test) increased from 1498 ± 61.4 m to 1709 ± 81.3 (+ 211 m, $P < 0.05$). The results of Astrand's aerobic

test significantly improved over a three-month period of time, showing an increase of 163.3 m ($P < 0.05$).

The average indicator of the maximum aerobic speed increased by 3.27 km / h, which is a reliably significant result ($P < 0.05$). The maximum oxygen consumption changed from 59.47 ± 3.12 ml / min * kg to 70.91 ± 3.27 ml / min * kg (+ 11.44), which also has a significant difference ($P < 0.05$). And only a decrease in the maximum heart rate when performing aerobic exercise from 187.9 ± 3.7 beats / min to 181.4 ± 3.9 beats / min (- 6.5) did not show the reliability of differences in the result ($P > 0.05$).

High-intensity interval training significantly improved aerobic endurance, as evidenced by increases in Yo-Yo Test, Astrand VMA Test, MAC and VO2 max.

Thus, high-intensity interval training can be considered as an alternative to continuous aerobic loads in training activities.

Findings. With high-intensity loads for 15 seconds after 15 seconds of passive rest, there is an improvement in aerobic endurance. High Intensity Interval Running is an effective training method that increases aerobic capacity over traditional continuous aerobic endurance training. However, recovery regimes, work and rest periods must be considered before interval training, as they elicit different physiological responses.

Literature

1. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко [и др.] / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции – Москва (МГУ имени М.В. Ломоносова), 2002. – С. 22-25.

2. 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. – С. 118–122.

THE INFLUENCE OF POWER TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF RAPIDITY AND SPEED-POWER QUALITIES

Bondarenko K. K., candidate of pedagogical sciences
Francisk Skoryna Gomel State University
kostyabond67@gmail.com

Introduction. The main task of physical education in higher educational institutions is the health improvement of youth. At the same time, the task of developing physical qualities and increasing the level of working capacity is also important [1].

High-intensity strength training increases anaerobic performance. The control system of the training process with the use of strength exercises should be based on the use of special devices and training devices.

The effectiveness of strength training is largely ensured by the training program. Improving strength performance can only be achieved through high intensity training. An increase in physical and functional capabilities is provided by management decisions and mastery of instrumental techniques [2].

Purpose of the study. Determination of the effectiveness of the use of strength training in the physical education of students.

Research methods and organization. The research was carried out during physical education classes for students of the Francisk Skorina Gomel State University.

At the beginning of the academic year, testing was carried out to determine the level of development of speed, strength and speed-power qualities. The testing procedures were 10 and 30 m running, maximum jump up, squatting with weights, and bench press from a prone position on a wreath bench.

The squat was performed in a semi-squat (90-degree angle at the knee joint between the femur and tibia) with a barbell on the shoulders. The barbell press began from the top position with full extension of the elbows, the projectile moved to chest level and

ended back to its original position. The rebound of the barbell from the chest was prohibited.

During the academic year, work was carried out to increase overall endurance, glycolytic performance, development of strength and speed-strength qualities. Classes were held twice a week.

At the end of the school year, retesting was carried out. All tests, with the exception of the running ones, were reduced to relative values (the maximum indicators were reduced to the ratio to the weight of the student).

Research results and their discussion. At the end of the academic year, we have received a significant increase in all indicators. In particular, in spite of the fact that in the course of the current training time, no time was devoted to the development of speed, the running indicators significantly improved.

Thus, in the 10-meter run, the average result changed from 1.91 ± 0.03 s to 1.82 ± 0.03 s, which at a significance level $r = 2.12$ showed an increase in the result (-0.11 s) ($P < 0.05$). Running indicators for 30 meters improved from 4.63 ± 0.03 s to 4.48 ± 0.05 s ($r = 2.57$, -0.15 ; $P < 0.05$).

The relative power of repulsion when performing an upward jump improved by 1.34 W / kg (from 11.74 ± 0.27 W / kg to 13.08 ± 0.24 W / kg), which, with a Student's t-criterion equal to 3.71 , has a high reliability of differences ($P < 0.05$).

The parameters of the strength potential of the leg muscles (single squatting with the maximum weight of the bar on the shoulders in relation to the weight of the student) changed during the experiment from 1.41 ± 0.02 P_{kg} / m_{kg} to 1.54 ± 0.02 P_{kg} / m_{kg} ($+0.13$). The parameters of the strength potential of the arm muscles (single press with the maximum weight of the bar lying on the wreath bench in relation to the weight of the practitioner) changed from 1.12 ± 0.02 P_{kg} / m_{kg} to 1.24 ± 0.03 P_{kg} / m_{kg} ($+0.12$).

That with the value of the Student's t-test, respectively, equal to 4.6 and 3.33 , has a high level of significance of differences ($P < 0.05$).

The results of this study confirmed our hypothesis that strength training of a special orientation will improve both explosive characteristics and indicators of speed manifestation.

Maximum muscle strength increased significantly over the years of strength training and contributed to significant improvements in the relative values of upward jump repulsion and running times of 10 and 30 meters.

The muscle group strength exercises used in this study did not focus on the development of speed of movement and transmission of force (except for doing light squats and then getting up quickly on the toes). On the contrary, programs for the development of muscle strength using high-intensity loads in combination with other types of loads had a positive effect in the development of speed-strength qualities and speed.

Findings. In the academic year, you can simultaneously use strength training of muscles of various orientations and increase the level of aerobic performance. In particular, in order to minimize the interference effect of the aforementioned simultaneous training modes, it is recommended to use high loads and fewer repetitions in muscle strength training in order to enhance neural adaptation and avoid muscle hypertrophy.

Literature

1. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К. К. Бондаренко [и др.] // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции – Москва (МГУ имени М.В. Ломоносова), 2002. – С. 22–25.

2. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К. К. Бондаренко [и др.] // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник статей (материалы IV Международной научно-технической конференции), Минск, 18–19 февр. 2016 г. – Минск : БНТУ. – С. 118–122.

VETERAN BADMINTON IN UKRAINE

Siryk A. E., a s. teacher, Gladchenko O. R., a s. teacher
Sumy State University
a.siryk@med.sumdu.edu.ua

Introduction. Veteran sport is a promising means of restoring human strength in the process of its training activities, as well as the possibility of self-affirmation and self-expression in free time professional and domestic activities. Veteran sport is not only a means of combating the negative phenomena of the modern information society, but also is able to form worthy values for a healthy lifestyle, ethical, aesthetical and moral and psychological factors in the public consciousness [1].

Badminton requires adults to show special physical and psychological qualities: general endurance, coordination, operational and analytical thinking, creativity, stability of attention and a high level of health. Competitive activity becomes a powerful motivation, gives a deeper meaning to physical activity and even changes lifestyle.

Purpose. The purpose of this study is to consider the problems of veteran badminton development in the world and in Ukraine nowadays on the basis of theoretical analysis.

To achieve this goal we used the following research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature sources and the Internet; pedagogical observations; methods of mathematical statistics.

Presentation of the research material. World Masters Games (WMG) are the highest-ranked veterans' competitions, which are held every four years and include many sports in the program. The first World Masters Games were held in Toronto, Canada in 1985 (22 sports, 61 countries, 8,305 participants). Recently, the number of WMG participants exceeds the number of participants in the Olympic Games and World Universiades. This is due to the fact that participants from 35 to 100 years of age and older are allowed to participate in WMG and there is no quota for the number of participants. The popularity of the World Games grew along with

the number of athletes who participated in these large-scale competitions. Therefore, in 1995, members of international federations proposed the creation of the International Masters Games Association (IMGA), which aims to promote friendship and mutual understanding between sports veterans around the world regardless of age, gender, race and religion. The European Masters Sports Association (EMSA) was established, under the auspices of which, since 2008, the European Masters Games (EMG) have been held every four years. These are sports competitions for Europeans 30-35 years and older, whose program consists only of summer sports, including badminton.

Recently, veteran badminton has received widespread support from Ukrainian Badminton Federation. In 2021 Ukrainian Badminton Federation presented a single calendar of tournaments among veterans and badminton amateurs. It was the first time when amateur-veteran competitions have been agreed and consolidated into a single calendar in a convenient format for the years of Federation existence. The list of competitions includes the official Ukrainian Badminton Championship among veterans in 2021. According to the rules of these competitions, players who took 1-2 places in each age group and each category get the right to represent Ukraine at the European Badminton Championship among veterans, which will be held in Croatia in summer 2021.

Conclusions. Today veteran badminton is popular and it is practiced by a significant number of athletes in the whole world and in Ukraine in particular. Thus the development of veteran badminton movement in Ukraine requires thorough objective researching problems of organization, sport methodology, training practice and right combination of physical culture, sports, health and work of sportsmen of all ages.

Literature

1. Serdyuk D., Chernenko A., Gergerunov A., Sharton M. Analysis of the modern status of veteran sports development. Вісник Запорізького національного університету. 2017. №1. P. 278–283.

ДО ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ

Аббасова М. Б., студ.

*Сумський державний університет
abbasovamiroslava49@gmail.com*

Вступ. Харчування спортсменів значною мірою відрізняється від харчування звичайної людини. Тому що, регулярні навантаження на організм і специфічний попит до функціональності організму вимагають раціонального підбору продуктів харчування. Також, спортивна діяльність потребує великої кількості вітамінів, та мінеральних добавок [1].

Мета дослідження полягає в тому щоб, визначити найраціональніший підбір спортивних добавок, які б покращили працездатність організму спортсменів.

Виклад матеріалу дослідження. Навіть дуже збалансоване харчування не в змозі повністю забезпечити організм спортсмена усіма потрібними мікроелементами та вітамінами. Особливо в періоди виснажливих тренувань і змагань зростає потреба в додаткових джерелах сили і витривалості. Задля цього спортсмени зазвичай звертаються до біологічних добавок, амінокислот та вітамінів. Амінокислота ВСАА, незамінні амінокислоти мають вагомий вплив на організм каратиста. Вони допомагають м'язам протистояти розщепленню білка і допомагають швидше відновлюватися після тренувань. Його слід вживати перед початком тренувань або одразу ж після нього. Тільки притримуючись цієї схеми буде інтенсивний та рівномірний ріст м'язових тканин. Також, ця амінокислота сприяє посиленому спаленню жиру та підвищує рівень інсуліну який поліпшить засвоєння поживних речовин м'язовими клітинами. Протеїн, це білок який необхідний організму для побудови клітин. При активному занятті з карате потреба в ньому значно зростає, а з'їдати близько 4 кг м'яса в день нереально. Для цього виробники продуктів спортивного харчування розробили протеїнові добавки, зокрема спеціальні сухі витяжки різного походження

(молочні, соєві, м'ясні або яєчні). Протеїновий порошок, складається з незамінних і умовно замінних амінокислот, вітамінно-мінеральних комплексів і мікроелементів. Добавка Креатин значною мірою впливає на витривалість і фізичні можливості організму. Завдяки накопиченню креатину в м'язових тканинах зростають і відновлювальні здатності. Цей продукт доступний в рідкому, порошкоподібному вигляді та в капсулах. Його рекомендовано приймати, до та після тренувань в залежності від кількості тренувань, та їх напруженості. Вітамінні комплекси необхідні дітям які постійно піддаються фізичним навантаженням просто необхідно приймати вітамінно-мінеральні комплекси. Адже, при їх нестачі організм повністю виснажується, знижується імунітет, і сповільнюються всі важливі процеси в організмі. Мета вживання вітамінів, це покращення здоров'я, захист від стресів і негативного впливу поганої екології, а також нормалізація обмінних процесів. Перед змаганнями та тренувальними зборами організм каратиста знаходиться в постійному стресі, тому потребує комплексної вітамінізації у перші 5 днів спорт зборів (у деяких випадках – 10 днів) спортсмени щодня споживають по 4 полівітамінних комплекси і 4–8 драже вітаміну Е. Після чого спортсмени повертаються до звичайних норм харчування.

Висновки. Висвітлено проблему споживання спортивних добавок, як окремої групи харчових добавок для поліпшення самопочуття спортсмена, ефективності тренувального процесу та покращення спортивних результатів. Представлено раціональніший підбір біологічно-активних добавок, для покращення працездатність організму спортсменів-каратистів.

Література

1. Вплив біологічних добавок на рівень фізичних якостей спортсменів. Гакман А. В., Васкан І. Г., Горюк П. І., Нігда А. В. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122). С. 27–30.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ ОЦІНКИ СКЛАДУ ТІЛА

Берест О. О., викл., Гавриш А. А. студ.
Сумський державний університет
o.berest@gmail.com

Вступ. Ожиріння і надмірна маса тіла виступають поширеною медичною і соціальною проблемою в багатьох країнах. Пов'язані порушення обміну речовин та розвиток метаболічного синдрому корелюють із скороченою тривалістю життя [1; 2]. Оскільки розподіл жирової тканини є визначальним чинником у розвитку цукрового діабету і серцево-судинних захворювань, тому оцінка складу тіла виступає одним із методів діагностики і попередження захворювань. З цією метою в клінічній практиці застосовують непрямі методи: традиційні антропометричні методики, а також високотехнологічні інструментально-аналітичні методи.

Мета дослідження – оцінка показників жирової, кісткової та м'язової мас тіла, загальної води в організмі, а також об'ємів клітинної і позаклітинної рідин.

Виклад матеріалу дослідження. Створення багаторівневої моделі складу тіла, що включає більше 30 базових компонентів дозволяє розглядати будову тіла на всіх рівнях організації живого (табл. №1). Біофізичні методи включають показники проміжних рівнів, а так звані гібридні моделі використовують параметри, присутні на різних рівнях одночасно. Під час переходу з тканинного на молекулярний і елементарний рівні існує проблема інтерпретації результатів, яка полягає в непостійному хімічному складі тканини за відносно сталого об'ємі. Антропометрія включає сукупність методів вимірювання (соматометрія) і опису (антропоскопія) тіла людини цілком чи окремих його частин, а також характеристики їх змін. У межах антропометрії виділяють окремі напрями, що базуються на вимірюваннях кісток скелета і черепа (остеометрія, краніометрія). Під час визначення складу

тіла використовують як загальні розміри тіла (маса, довжина і площа поверхні), так і скелетні розміри частин тіла і сегментів кінцівок, а також визначають товщину шкірно-жирових складок в певних ділянках тіла [1].

Таблиця 1 – Багаторівнева модель складу тіла за методами досліджень

| РІВЕНЬ | МЕТОДИ |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Елементний</i> | <ul style="list-style-type: none"> • нейтронно-активаційний аналіз • визначення природної радіоактивності тіла |
| <i>Молекулярний</i> | <ul style="list-style-type: none"> • гідростатична денситометрія • метод розведення • DEXA |
| <i>Клітинний</i> | <ul style="list-style-type: none"> • розведення бромистого і хлористого натрію |
| <i>Тканинний</i> | <ul style="list-style-type: none"> • комп'ютерна томографія • магнітно-резонансна томографія • магнітно-резонансна спектроскопія |
| <i>Організм в цілому</i> | <ul style="list-style-type: none"> • антропометрія • біоімпедансометрія • повітряна плетизмографія • фотонне сканування |

Для виявлення надлишкової або недостатньої маси тіла в клінічній практиці застосовують визначення індексу маси тіла (ІМТ). У жінок ІМТ корелює зі ступенем розвитку жирової маси (ЖМ), в той час як ІМТ у чоловіків не відповідає конкретному компоненту складу тіла. Крім того, визначення ІМТ обмежується низкою випадків: наявність набряку чи асцити, збільшення розмірів органу або об'ємного утвору (пухлини), розвинена мускулатура у спортсменів [2]. Каліперометричний метод дозволяє розрахувати вміст ЖМ за товщиною підшкірних жирових складок, виміряних в певних ділянках тіла з використанням приладу каліпера. Недосконалість узагальнених рівнянь і погана відтворюваність методу обумовлюють похибку визначень в діапазоні 3–11%. Під час застосування каліперометрії в клінічній практиці

враховуються як вікова залежність, так і стать, національність, спадковість і особливості відкладання жиру при наявності патологій. Метод гідростатичної денситометрії базується на різниці в щільності м'язової і жирової тканин, що визначається шляхом підводного зважування з подальшим зіставленням ваги під водою і в звичайних умовах [1]. Плетизмографічний метод базується на використанні герметичної камери, заповненої нешкідливим для людини газом. Щільність тіла визначається за об'ємом витісненого повітря і шляхом зважування піддослідного в камері. Трьохвимірне сканування тіла дозволяє отримати віртуальну 3D-комп'ютерну модель людини. Якщо розділити тіло людини на 10 сегментів, то за допомогою рівнянь для розрахунку мас і центральних інерцій можна визначити об'єм, площу поверхні і масу для кожного сегменту, а також кісткову, м'язову і масу підшкірного жиру [2]. Визначити вміст води в організмі можна методом ізотопного розведення з використанням оксидів дейтерію (D_2O), тритію (3H_2O) і $H_2^{18}O$. Метод базується на обчисленні різних рідинних середовищ організму за розведенням ізотопу. Внутрішньоклітинна вода обраховується шляхом віднімання позаклітинної води від загальної води організму. Для оцінки об'єму позаклітинної води як мітку найчастіше використовують бром в складі бромистого натрію. Визначення вмісту броду в досліджуваних пробах здійснюють методами флуориметрії, іонної хроматографії, мас-спектрометрії та нейтронно-активаційного аналізу [1]. Нейтронно-активаційний аналіз належить до ядерно-фізичних методів дослідження і здійснюється шляхом опромінення піддослідного з утворенням радіоактивних ізотопів, випромінювання яких реєструється датчиками. Визначення природної радіоактивності всього тіла застосовується для оцінки активної маси клітини. Основним джерелом радіоактивності тіла виступає ізотоп Калію ^{40}K .

Двохенергетична рентгенівська абсорбціометрія дозволяє оцінити обсяг жирової і худой маси тіла, а також мінеральну щільність кісткової тканини [1]. Метод комп'ютерної томографії дозволяє проводити роздільний моніторинг

кількості підшкірного і внутрішнього жиру, а також маси скелетних м'язів і внутрішніх органів. Магнітно-резонансна томографія використовується для побудови об'ємних анатомічних зображень тіла і аналізу фізико-хімічних властивостей біологічних тканин. Магнітно-резонансна спектроскопія є неінвазивним методом визначення кількості і характеру розподілу жирової і безжирової тканин організму [2]. За допомогою ПЕТ-сканера позитрон-емісійна томографія дозволяє відстежити розподіл в організмі біологічно активних сполук, мічених позитрон-випромінюючими радіоізотопами. Метод робить можливим вивчення процесів метаболізму, транспорту речовин, ліганд-рецепторних взаємодій, експресії генів тощо. Біоімпедансний аналіз ґрунтується на відмінностях в електропровідності біологічних тканин, що дозволяє кількісно оцінити компоненти складу тіла шляхом вимірювання електричного опору. Перевага методу полягає в можливості одночасної оцінки активної маси клітини і швидкості основного обміну, а також вивчення локальних параметрів складу тіла.

Висновки. Визначення об'єму вісцерального жиру в клінічній практиці є невід'ємною складовою діагностики ожиріння, а застосування різних методів оцінки складу тіла дає можливість проводити скринінгові дослідження на ранніх стадіях. Це дозволяє здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на попередження метаболічних ускладнень, а також проводити динамічний контроль в процесі лікування.

Література

1. Гайворонский И. В., Ничипорук Г. И., Гайворонский И. Н., Ничипорук Н. Г. Биоимпедансометрия как метод оценки компонентного состава тела человека (обзор литературы) Вестник Санкт-Петербургского университета. 2017. Т. 12. Вып. 4. С. 365–384.

2. Kuriyan R. Body composition techniques. Indian J Med Res [serial online] 2018 [cited 2021 Mar 16];148:648-58. Available from: <https://www.ijmr.org.in/text.asp?2018/148/5/648/249980>

КОНЦЕПЦІЇ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

Беспала О., студ., Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст.викл.

Сумський державний університет

bespalaya.sasha@gmail.com

Вступ. Основним чинником збереження і зміцнення здоров'я визнається безпосередня позиція людини і її відношення до фізичного, психологічного і душевного благополуччя. Саме на основі даної позиції формується мотиваційна установка, орієнтована на ведення індивідом здорового способу життя, а це в свою чергу, призводить до активізації пошуку нових оздоровчих фітнес-технологій. Поява інноваційних фітнес-технологій в оздоровленні населення пов'язана з інтенсифікацією розвитку спортивної галузі а також зростанням і розширенням фітнес-індустрії, яка створює новітні напрямки і специфічні фітнес-технології. Систематизація положень про фітнес-технології що визначають результативність надання фітнес-послуг в їх сучасній концептуалізації – це напрям який вимагає додаткового вивчення та аналізу.

Мета дослідження. Провести аналіз сучасних напрямків фітнес-технологій.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогодні звичне поняття «фізична культура» замінило більш гучне поняття – «фітнес». Фітнес (від англійської «to be fit») перекладається як бути здоровим, вести здоровий спосіб життя.

До фітнес-технологій відносяться ті технології, які забезпечують результативність в заняттях фітнесом, і відповідно, ефективність процесу обслуговування при наданні фітнес послуг.

Розглядаючи фітнес послуги як продукт праці, необхідно відзначити, що їх споживча вартість полягає в корисному ефекті оздоровлення.

На сучасному етапі існує велика кількість фітнес напрямів. Умовно їх можна розділити на дві групи: напрямки, які мають

популярність є самого початку розвитку фітнесу; а також інноваційні напрямки, які стають на ринку фітнес-послуг популярними та одними із самих затребуваних.

До першої групи можна віднести такі види як аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка, пілатес, боїбілдинг.

До більш сучасних видів занять відносяться програми тренувань з використанням TRX, BOSU, CYCLE, програми MIND&BODY («розумне тіло»), програми Port de Bras.

До популярного напрямку занять який швидко завойовує ринок фітнес-послуг, можна з упевненістю віднести такий вид занять як BARRE.

Barre (укр. – «Баррі», «Барр»; Barre – балетний станок) – система фізичних вправ (фітнесу), заснована на поєднанні балетних вправ, вправ функціонально-силового тренінгу, пілатесу та йоги. Балетний станок використовується на тренуваннях в якості опори під час роботи над м'язами ніг, сідниць, преса. Як правило, станок є обов'язковим інвентарем, однак існують різновиди Barre без нього. У тренуваннях використовується додатковий спортивний інвентар: невеликі гантелі, малі м'ячі для пілатесу, еспандери, еластичні стрічки різних форм, ремені для йоги, опорні блоки, обважнювачі і ін.

Метод тренувального процесу, що лежить в основі сучасних Barre тренувань, був розроблений німецькою балериною Лотте Берк в середині ХХ століття. Після серйозної травми хребта вона розробила систему реабілітації, об'єднавши балетні вправи і елементи пілатесу.

У 1959 році Берк відкрила свою першу студію в Лондоні і продовжувала вести тренування навіть у 80 років. У число її клієнтів входили Барбра Стрейзанд, Джоан Коллінз, Ясмін Ле Бон.

Головна відмінність методу Barre – гарантія якісного опрацювання всіх груп м'язів за одне заняття завдяки чіткій запатентованої структурі тренування і використання конкретних вправ і видів навантаження.

Фітнес-технології представляють собою сукупність способів і методичних прийомів, сформованих в конкретний алгоритм

дій, який здійснюється з метою підвищення ефективності занять. Поява фітнес-технологій пов'язана з модернізацією традиційних програм і методик в спортивній індустрії.

Всебічний розгляд сфери послуг дозволяє виділити наступні групи положень, які можна вважати вихідними для того, щоб технології, що застосовуються у фітнес-індустрії, були інноваційними і сприяли збереженню і зміцненню здоров'я різних категорій споживачів цих послуг.

Споживачами фітнес-послуг в даному контексті виступають особи, які мають намір займатися фізичними вправами для профілактики захворювань, підтримання здоров'я, в тому числі і високої працездатності.

Величезна кількість інновацій, пов'язаних з послугами та технологіями, з'являється саме в сфері фітнесу, оскільки цей вид рухової активності, що поєднує ефективні засоби і методи оздоровлення людини, привабливий для різних верств населення.

Представлені положення про послуги і технології в єдності з ціновими їх характеристиками визначають переваги споживачів, які спрямовані на задоволення потреб в якісних фітнес-послугах та інноваційних фітнес-технологіях.

Висновки. Свобода вибору інноваційних фітнес-технологій передбачає використання нових знань, інноваційних засобів, методів і форм занять фітнесом в інтересах підвищення ефективності самого процесу.

Література

1. Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Університет державної фіскальної служби України. Ірпінь, 2020. 358 с.

2. Сучасні фітнес-технології : метод. вказ. до проведення практичного заняття магістрів 2-го курсу IV мед. фак-ту / упоряд. А. Г. Істомін, С. В. Лапко, Н. В. Стратій, О. Г. Корчевська. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.

РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ В УКРАЇНІ

Галенін Р. В., к.е.н., ст. викл., Талалай Е. В., студ.
Сумський державний університет
eduardtalalai1944@gmail.com

Вступ. Кіберспорт – це вид спортивної активності, в якій гравці розвивають і тренують як розумові, так і рухові навички з подальшим використанням у змаганнях із відеоігор [1; 2]. Завдяки іграм «Doom» і «Quake», які були популярні в другій половині 90-х років минулого сторіччя, з'явилася перша згадка про кіберспортивні змагання. З 1997 року тенденція цього спортивного змагання набрала оберту і на початку літа того ж року з'явилася перша в світі ліга електронного спорту в США – Cyberathlete Professional League (CLP), що також зазначено на сайті «Вікіпедія». Звичайно, цей вид комп'ютерно-змагальної діяльності молоді не обійшов Україну.

Мета дослідження – обґрунтувати сучасні знання про розвиток кіберспорту в Україні.

Виклад матеріалу дослідження. У період 2000-х років, придбання комп'ютера та відкриття комп'ютерних центрів було чимось дивним і новим для людей. Звісно, знаходилися і новатори, які зібравши команду односторонців, закупаючи комп'ютери, орендували приміщення, тим самим відкривали свої комп'ютерні центри, в яких молодь змагалася за право кращого гравця в певній комп'ютерній грі. Але, до 2016 року ера комп'ютерних центрів згасла, на їх заміну прийшли командні змагання з комп'ютерних ігор, а за ними федерації кіберспорту, одними з таких є нещодавно створена «Федерація кіберспорту України» (UESF), що була заснована 17 січня 2018 року. Відповідно з вересня того ж року, Україною було визнано кіберспорт офіційним видом спорту. Також ця федерація займається популяризацією та розвитком комп'ютерного спорту у 23 областях України. Своїми успіхами деякі українські команди та гравці відомі на весь світ, наприклад організація «NaVi» здобула чимало престижних

міжнародних нагород на турнірах із кіберспорту таких, як «The Intel Extreme Masters», «World Cyber Games» і «Electronic Sports World Cup», стали переможцями в турнірі «The International» з дисципліни «Dota 2» та отримали мільйон доларів. Команда регулярно приймає участь у найбільш престижних чемпіонатах світу з кіберспортивних змагань, а одним із найтитолованіших і найвідомішим її гравців є львів'янин Данило Ішутін. За інформацією наданою Федерацією кіберспорту України, лише за 2018-й рік було проведено понад 50-ти турнірів, у яких розіграно призів на суму понад 850.000 грн. У період 2017–2020 роки UESF провели більше 230 турнірів, серед яких 6 національних і 4 міжнародні, в яких взяло участь понад 70 тисяч українців. Керують UESF професіонали своєї справи, а саме: Артур Єрмолов, Антон Маркелов, Владислав Бартошко, Іван Данішевський. Ці особи розуміють, що потрібно робити для того, щоб, комп'ютерний спорт розвивався і приносив задоволення не лише гравцям, а і глядачам. Головною метою керівництва федерації є допомога максимальній кількості молодим українцям-аматорам заявити про себе на світовій арені та стати професіоналами в цій діяльності, також сприяння з орендою закладів для проведення змагань, підтримка в організаційних та юридичних питаннях, медійне висвітлення на всеукраїнських ресурсах.

Висновки. На даний час представлена стратегія розвитку кіберспорту в Україні 2020–2025 роки, в якій наголошено, що через кіберспорт планується залучити та соціалізувати людей з інвалідністю, збільшувати фізичну активність самих кіберспортсменів, також кіберспорт має стати частиною економіки, оскільки змагання та розробка ігор можуть поповнювати бюджет держави.

Література

1. Савчук Т. Що таке кіберспорт та як ця культура розвинена в Україні // URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html> (дата звернення 15.03.2021).

2. ШтанькоД. И. Инвестиции в киберспорт. Инновационная наука. 2017. №12. С. 118–121.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА BOSU У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Демченко Я. М., студ.
Сумський державний університет
demcenkoaroslav75@gmail.com

Вступ. Підготовка спортсменів до змагальної діяльності, потреба у покращенні спортивних результатів і забезпечення ефективної реабілітації та відновлення фізичного стану обумовлює впровадження нових винаходів у сфері спорту. Еволюція нестабільних фітнес-платформ наприкінці ХХ століття привела до виникнення тренажеру BOSU balance trainer, автором якого став американський тренер і спортсмен Девід Век [1]. Здатність людського організму до пропріорецепції та розвиток її, зокрема, у спортсменів є актуальною й досліджуваною темою сучасності.

Мета дослідження: розкрити доцільність використання BOSU у тренувальній та відновлюваній діяльності спортсменів.

Виклад матеріалу. Відчуття балансу тіла, яке так необхідне, стрільцям, гірськолижникам, сноубордистам, волейболістам та іншим спортсменам, розвивалося спочатку за допомогою воблерної дошки, балансувальної платформи на підшипнику та кор-платформи. Але ці тренажери не забезпечували максимальний діапазон площин і кутів рухів спортсменів під час тренувань. Це вдалося досягти лише під час тренувань на BOSU balance trainer.

BOSU-півсфера являє собою спеціальний тренажер для занять фітнесом. Це пластикова платформа, діаметром 63 см. На ній розташований гумовий купол-півсфера, висота якого становить близько 30 см. Зовні BOSU нагадує половину фітболу. На тренажері можна стояти, стрибати, балансувати, сідати, спиратися. Ці вправи можна виконувати з обох сторін, використовуючи тренажер жорсткою основою як вгору так і вниз. Саме завдяки цій особливості BOSU отримав свою назву, яка походить від аббревіатури Both Side Use – «використовувати з обох сторін». Складність тренувань на тренажері залежить від

ступеня його пружності. Пружність легко регулюється тиском повітря, що наповнює півсферу.

Привертають увагу дослідження науковців, що вивчають різноманітні аспекти застосування Bosu-півсфери у тренувальній, реабілітаційній та відновлюваній діяльності спортсменів. Так, дослідження американських вчених Р. Руїс та М. Річардсон експериментально довели, що BOSU balance trainer може широко використовуватися для розвитку балансу в усіх спортивних та фітнес-програмах та у реабілітаційних програмах після тривалого періоду обмеження рухів і відновлення після травм. Цікаві результати отримали вчені Загребського університету (Хорватія) В. Цигровські, Т. Рупчич, І. Франько та М. Бакович [1], які досліджували баланс тіла у гірськолижників. Тест ГΥКО з використанням Bosu-півсфери продемонстрував значущі позитивні результати, які свідчили про більш тривале утримання рівноваги на одній нозі.

Зазначимо, що унікальність тренажера полягає у широкому спектрі застосування. Використовуючи його, можна проводити силові тренування, у результаті якого будуть задіяні глибокі м'язи. Зазвичай при силовому тренуванні ці м'язи не опрацьовуються. Ефективним є й кардіотренування із застосуванням BOSU-півсфери. Навантаження збільшується внаслідок додаткової координації тіла, тобто утримання рівноваги.

Висновок. Аспекти застосування Bosu-півсфери у тренувальній та реабілітаційно-відновлюваній діяльності спортсменів різних видів спорту є різноманітними. Використання BOSU balance trainer у тренувальному процесі розвиває рівновагу, координацію, силу, зміцнює суглоби та глибокі м'язи, сприяє відновленню спортсменів після травм.

Література

1. Cigrovski V., Franjko I., Rupčić T., Baković M., Matković A. Comparison of Standard and Newer Balance Tests in Recreational Alpine Skiers and Ski Novices. Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine. 2017. Vol.6 (1). P. 49–55.

СТЕЖКА ЗДОРОВ'Я – ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Король С. М., к.політ.н., ст.викл., Сахно П. І., ст.викл.
Сумський державний університет
s.korol@socio.sumdu.edu.ua, p.sahno@socio.sumdu.edu.ua

Вступ. На сьогоднішній день професія викладача ставить досить високі вимоги щодо здоров'я фахівця, особливо психологічного. Традиційно супутниками педагогічної діяльності слугують багато чинників. Одними з них є: дратівливість, тривожність, надмірна схвильованість, почуття безнадійності, невпевненості, постійне переживання, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психічному та психологічному здоров'ї.

За багатьма дослідженнями вчених [1; 2], із приводу вивчення професійного вигорання, великого значення набуває феномен вигорання – як психологічне явище, який має негативний вплив на здоров'я викладача та на ефективність його педагогічної діяльності. Адже викладацька діяльність відрізняється від інших тим, що викладачі найбільш схильні до наявності синдрому професійного вигорання, так як постійно спілкуються не тільки з колегами але і зі студентами, мають достатньо велику кількість аудиторних годин та програмове навантаження.

Тому є дуже важливим вивчення особливостей виникнення синдрому професійного вигорання, його подальшого розвитку та корекції.

Мета дослідження – дослідити фактори що впливають на виникнення синдрому професійного вигорання; запропонувати профілактику синдрому професійного вигорання.

Виклад матеріалу дослідження. У нашій країні поняття «синдром професійного вигорання» введено в психологічну практику не так давно, і, проблема, як вважається, не отримала належної уваги. Існують різні визначення вигорання. Наприклад:

– результат хронічного стресу, що веде до виснаження емоційних і особистісних ресурсів працівника; дистрес, або третя стадія загального адаптаційного синдрому (за Г. Сельє);

– стресова реакція, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності, стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що проявляються в професіях соціальної сфери, супроводжується появою: емоційної виснаженості, деперсоналізації (цинізму) і редукції професійних досягнень;

– синдром, котрий включає симптоми виснаження (при нехтуванні власними потребами за умов довготривалої і важкої роботи), появу відчуття тиску ззовні та всередині себе, а також занадто велика віддача клієнтам [1, 205–206].

Варто зазначити, що професія педагога в силу своєї специфіки є стресогенною, оскільки передбачає залученість у довготривалий емоційно складний процес спілкування з особами різного віку, соціального статусу.

Професійна діяльність педагога передбачає наявність певних знань, педагогічних умінь, і, звичайно, особистісних якостей. Наявність деяких особистісних характеристик дозволяє зменшити емоційне напруження, але повністю його позбутися неможливо.

Серед факторів, що призводять до професійного вигорання, можна визначити такі:

– специфіка педагогічного спілкування, що полягає у багаточисельних та інтенсивних контактах у процесі суб'єктної взаємодії;

– обмеження професійних очікувань у відношенні до особистісних досягнень студентів;

– необхідність постійного оновлення наукового, методичного та дидактичного змісту подачі навчального матеріалу;

– наявність почуття тривоги за рівень засвоєння й подачі інформації;

– складність та непередбачуваність виникнення педагогічних ситуацій;

– професія педагога є публічною, що потребує особливих зусиль і викликає емоційне перенавантаження, яке може стати причиною «вигорання»;

– педагогічна діяльність пов'язана зі значним фізичним та емоційним навантаженням, з суперечливими думками та почуттями, що призводить до виснаження емоційних ресурсів та виникнення стресового стану;

– професія педагога передбачає необхідність у підвищенні кваліфікації, стажуванні, володінні інноваційними технологіями та методами викладання, що призводить до інтелектуальних та фізичних перенавантажень [2, 120].

Щодо суті «синдрому професійного вигорання» та його взаємозв'язків з іншими стресовими факторами, можна говорити що ця стресова реакція виникає саме в результаті довготривалих стресів, пов'язаних з професійною діяльністю викладача. Тому це питання цікавить всіх учасників освітнього процесу. З метою профілактики професійного вигорання в Сумському державному університеті був реалізований проект, в якому ключову роль зіграла Стежка здоров'я.

Враховуючи не популярність терміну «Стежка здоров'я» серед наукового кола та нормативно правової бази ми запропонували власне визначення. Тобто «Стежка здоров'я» це – ділянка місцевості, лісо-смуги, лісової зони, що зображена схематично на карті, має відстань та станції, які облаштовані для фізичного навантаження, де можна займатися чергуванням оздоровчої, спортивної ходьби, бігу і спокійної ходьби.

Стежка здоров'я спрямована на всі групи населення, для кожного є можливість займатися здоровим способом життя (за індивідуальними потребами).

Даний проект був реалізований в Сумському державному університеті під час написання кваліфікаційної роботи студенткою спеціальності «Соціальна робота» Єрмаковою Вікторією. Була створена мультидисциплінарна команда, до якої увійшли: майстер спорту, викладач, лікар, фахівець спортивного клубу, студент-спортсмен (член національної збірної).

Цільова група проекту – це викладачі, а також всі хто навчається та працює в університеті.



Рисунок 1 – Маршрут «Стежка здоров'я»

Таким чином, в результаті проекту: було розроблено в лісовій зоні, що знаходиться біля навчального закладу маршрут; проведено апробацію та моніторинг якості «Стежки здоров'я»; спостерігається покращення емоційного стану, що є одним із факторів профілактики професійного вигорання.

Висновок. Маршрут «Стежка здоров'я» рекомендований для викладачів та спортивно-масової комісії первинної профспілкової організації СумДУ з метою популяризації та здійснення первинної профілактики, ранньої самодіагностики та самокорекції синдрому професійного вигорання.

Література

1. Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. Педагогіка та психологія. Зб. наук. праць. Харків, 2016. Вип. 55. С. 202–210.

2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки». Дніпро, 2017. № 1 (13). С. 118–125.

СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Нікітенко В. О., студ.
Сумський державний університет
vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Професіоналізація та комерціалізація спорту є об'єктивними процесами, які зумовлені змінами, які відбуваються у сучасному суспільстві. Нині більшість видів спорту використовують ці процеси для вдосконалення складових: соціального, економічного та організаційного розвитку. У свою чергу професійний спорт є частиною системи спортивного руху та має вагомі функції, які йдуть врозріз цінностям сучасного суспільства. Так, наприклад, під час виконання різних завдань і функцій комерційна спрямованість стоїть понад спортивних принципів, де основною метою є створення видовища, як виду товару, що у свою чергу являє собою гарним засобом отримання прибутку.

У професійному спорті насамперед цінується фінансовий успіх та дохід від проведення телетрансляцій, рекламування спонсорських компаній, а не високі результати та вдалі виступи спортсменів-професіоналів. Особливості організації і проведення змагань у професійному спорті має специфічні відмінності від інших видів сучасного спорту. Організація і технології проведення змагань має виражений комерційний характер; орієнтацію на розвиток видів спорту, що приносять прибуток; створення системи змагань, яка спрямована на використання досягнутої майстерності в умовах жорсткої конкуренції; інші джерела фінансування; організаційні відмінності; іншу винагороду спортсменів. Американські фахівці називають професійний спорт "індустрією". Вони вважають, що професійний спорт – це насамперед бізнес, кінцевим результатом котрого є не рахунок у матчі чи результат поєдинку, а прибуток [2].

Сучасний етап розвитку професійного спорту вимагає суттєвого оновлення інформаційного аспекту в науково-теоретичній базі щодо вивчення ключових соціально-економічних складових його існування. Вивчення напрямків комерціалізації професійного спорту, розуміння і подальшому аналізу економічних механізмів в ринкових умовах, соціально-економічних причин, надає змогу глибше зрозуміти сутність популярності і засоби існування сучасного професійного спорту, дозволить розв'язати актуальне науково-практичне завдання щодо розширення системи знань у даній галузі і сприятиме вдосконаленню правових організаційних, соціально-економічних аспектів розвитку українського професійного спорту. А отже, розгляд цієї проблематики має актуальне значення.

Мета дослідження – проаналізувати соціально-економічні аспекти розвитку професійного спорту в Україні.

Виклад матеріалу дослідження. Якщо розглядати професійний спорт як окрему галузь економіки, то особливої уваги заслуговує таке питання, як правове забезпечення економічних механізмів професійного спорту. Указом Президента України від 28 вересня 2004 року, № 1148/2004 була затверджена Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. У п. 13 Доктрини зазначено, що держава створює певні умови для подальшого розвитку професіонального спорту на комерційних засадах. На законодавчому рівні регулюються економічні та трудові відносини у професіональному спорті, розробляються заходи щодо захисту інтересів спортсменів-професіоналів. Проте, не зважаючи на задекларовані у Доктрині наміри держави врегулювати відносини у сфері професійного спорту шляхом прийняття відповідного законодавства, на даний час багато питань у цій площині залишаються недостатньо висвітленими, або такими, що вимагають уточнення.

Дослідженню питань, пов'язаних з професійним спортом, приділяли увагу у своїх роботах такі вітчизняні та закордонні

вчені, як С. В. Брискін, В. Ю. Линець, В. П. Васькевич, Г. М. Гніздовська, А. А. Гуськов, В. Н. Платонов та інші.

Комерційні позиції, які пов'язані зі спортом в Україні працюють на недостатньому рівні та потребують вдосконалення належного фінансового забезпечення. Доходи від мультимедійних трансляції не приносять запланованого прибутку, а надання послуг за низькими тарифами є нерациональними. Пропаганда популярних видів професійного спорту знаходиться на низькому рівні, часто засоби масової інформації віддають перевагу інформаціям про зірок спортивного шоу-бізнесу [1].

З іншого боку медалі: занедбаний стан об'єктів інфраструктури спорту, у країні катастрофічна недостатня кількість спеціалізованих ігрових майданчиків, спортивних комплексів, стадіонів, басейнів та сучасних спортивних арен. Винятками є приватні футбольні стадіони, а також кінні центри, гольф-клуби та інші об'єкти, які є власністю меценатів.

Організація структури державного управління сфери фізичної культури та спорту не повною мірою забезпечує ефективне використання наявної матеріально-технічної спортивної бази, що спричинює її застарілість і не відповідність вимогам. Проблемою залишається відсутність власної спортивної бази у ДЮСШ, загальноосвітніх школах та ЗВО, адже на оренду потрібних споруд витрачається значна частка матеріальних коштів і залишається надто мало коштів на навчально-тренувальний процес. Дефіцит фінансування і нерозвиненість спеціалізованої інфраструктури спонукають найсильніших українських спортсменів і тренерів змінювати громадянство і виступати за професійні клуби інших країн [1].

Основний принцип розвитку професійного спорту – його доходи повинні покривати витрати. Основними джерелами прибутку у європейських професійних лігах видовищних видів спорту (баскетбол, футбол, хокей, теніс, бейсбол та ін.) є: продаж квитків, прав на телетрансляцію; кошти власників професійних клубів; випуск рекламної продукції; спонсорство; прибуток від власних стадіонів, участі у рейтингових турнірах;

комерційна-ліцензійна діяльність, продажу акцій; трансфер. спортсменів; надходження від розіграшу спортивних лотерей; відсотки від банківських заощаджень. В умовах сьогодення список джерел фінансування професійних команд світу постійно збільшується, чого не скажеш про вітчизняну систему надходження коштів до професійних спортивних клубів.

Миттєвий перехід на нову модель організації проведення змагань у професійному спорті вимагає великих фінансових витрат. Такий перехід, особливо в умовах пандемії, економічної кризи в країні, напруженої ситуації на Донбасі, відсутності професіоналів і великого впливу політиків, негативно впливає на індустрію професійного спорту. Поступове вирішення існуючих соціально-економічних проблем, що створюють труднощі, можуть привести до створення належних умов впровадження нової моделі професійного спорту в Україні.

Висновки. Аналіз наукової літератури дав змогу сформувати та виділити наступні висновки.

1. Комерціалізація професійного спорту зазнає радикальних змін, знаходить все нові джерела фінансування, що допомагає йому ефективно розвиватися в цій галузі.

2. Аналіз соціально-економічних проблем у професійному спорті України, дозволив виявити основні об'єктивні соціально-економічні чинники впливу на розвиток цієї економічної галузі і потребує суттєвих змін для виходу на якісно новий рівень соціально-економічних відносин.

Література

1. Черба В. М., Герасимова Є. В. Стан та перспективи розвитку сфери фізичної культури в Україні. Економіка та держава. 2017. № 7. С 70–75.

2. Nikitenko S. V. "The Peculiarities of Financing the Physical Education and Sports in Ukraine", Derzhavne upravlinnia, [Online], vol. 1, no. 53, available at: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/1_2016/19.pdf (Accessed 10 June 2017).

ВІЛЬНА БОРОТЬБА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Петренко О. П., к.пед.н., Пономаренко В. В., студ.
Сумський державний університет
vadimkarponomarenko@gmail.com

Вступ. Фізичне виховання в закладах вищої освіти представлено, як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості студента, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичну досконалість. Сутністю зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти в процесі занять вільною боротьбою є підготовка до активної життєдіяльності, що потребує великої зосередженості та уваги. Вільна боротьба – вид спортивного єдиноборства, що потребує великої зосередженості та уваги. В основу цього виду спорту лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість балів у процесі поєдинку. Що, в свою чергу, спонукає до підвищення рівня спортивного вдосконалення та потреби у здоровому способі життя студентів, усе зазначене обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити особливості занять із вільної боротьби як ефективного засобу зміцнення здоров'я студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Основне завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти – зміцнення здоров'я студентів, розвиток основних рухових здібностей. Хорошим засобом для досягнення цієї мети є спортивні єдиноборства. Одним із найбільш давніх і поширених єдиноборств є вільна боротьба, яка служить ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку основних рухових

здібностей: сили, швидкості, витривалості та координації, а також робить істотний вплив на формування у студентів життєво необхідних морально-вольових якостей.

Програма основного відділення з використанням вільної боротьби базується на програмно-цільовому підході, що передбачає поетапне досягнення генеральної мети шляхом реалізації комплексу завдань відповідно курсів навчання у закладі вищої освіти. Іншим аспектом є поетапне освоєння технічних і тактичних основ боротьби, доцільне поєднання теоретичної і практичної підготовки, організація тренувальних занять на основі відбору найбільш ефективних засобів і методів. Студенти основного відділення на заняттях фізичного виховання з використанням елементів вільної боротьби перш за все повинні підвищувати свою фізичну підготовку і спортивну майстерність, виконувати контрольні вправи загальної та спеціальної підготовки борців вільного стилю, регулярно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, самостійно займатися боротьбою за завданням викладача, проходити медичний огляд у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку.

Практичне заняття з вільної боротьби об'єднує дві академічні години по 40 хв і складається з трьох частин, які взаємно пов'язані між собою: підготовча, основна і заключна частини. У підготовчу частину включають організаційні питання для тих, хто займається, загальне зміцнення організму і підготовки його до більш напруженої роботи в основній частині заняття. Викладач перевіряє наявність студентів, відповідність форми, пояснює зміст завдань заняття. Після цього проводяться вправи для розминки у вигляді ходьби, бігу з різними завданнями, загальнорозвиваючі вправи, що повинні бути нескладними, різноманітними за впливом на організм, а також підготовчі вправи з урахуванням змісту основної частини. Підготовча частина заняття триває від 10 до 30 хв.

В основній частині заняття вирішують наступні завдання: формування та вдосконалення прикладних навичок, розвиток рухових здібностей, спеціальних і психічних якостей,

підвищення стійкості до впливу негативних чинників. У зміст більшості занять включають ігри, змагання, естафети, комплексне тренування, контрольні вправи, на яких відпрацьовують колективні та самостійні технічні дії, а також вправи на силу, витривалість і комплексне тренування. Час, відведений на основну частину – від 30 до 70 хв. У заключній частині заняття застосовують вправи, які сприяють відновленню організму: ходьба, повільний біг, дихальні вправи і вправи на розслаблення та гнучкість. Для підвищення інтересу до занять також використовується і змагальний метод який викликає в студентів позитивні емоції та бажання займатися, що, у свою чергу, підвищує ефективність навчання. Інноваційні фізичні вправи вносять різноманітність у заняття, знімають втому, однак вправи повинні бути доступними і одночасно представляти певні труднощі у їх виконанні. Інтерес у студентів підвищується до занять тоді, якщо місця занять добре обладнані, постійно дотримуються санітарно-гігієнічні норми, є сучасні борцівські килими, комплексні тренажери.

Висновки. Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі використання вільної боротьби сприяє підвищенню інтересу студентів до освітнього процесу, дозволяє покращати рівень їх здоров'я, фізичну підготовленість, забезпечує залучення до систематичних занять фізичними вправами, відповідно сприяє підвищенню фізичному розвитку та показників спортивної діяльності.

Література

1. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Всеукраїнська наук.-практ. конф., тези доп. Запоріжжя : ЗНТУ, 2017. С. 30–33.

2. Безкоровайний С. Оптимізація рухової активності студентів гуманітарного профілю засобами вільної боротьби. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 3 (123). С 53–56.

МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ КОЛІННОГО СУГЛОБА В ЛИЖНИХ ГОНКАХ

Сірик А. Є., ст.викл., Торкіна А. О., студ.
Сумський державний університет
ntorkina141@gmail.com

Вступ. Однією з основних проблем сучасного спорту є збереження спортивного довголіття, забезпечення результативності на змаганнях високого рівня протягом багатьох років. Розвиток сучасного лижного спорту характеризується змінами змагальних програм, умов їх проведення, постійним ускладненням трас тощо. Причиною передчасного завершення кар'єри багатьох лижників є спортивний травматизм. У зв'язку з цим виникає необхідність у прийнятті заходів щодо вирішення цієї проблеми. Найбільш вразливим до травматизму у лижників виступає область колінного суглоба, майже 40 % усієї патології, особливо пошкодження зв'язок та менісків [1, с. 208].

Необхідно зазначити, що профілактиці травм у лижних гонках приділяється мало уваги і відсутня пропаганда необхідності профілактичних заходів як складової тренувального процесу, тому спортсмени згадують про них тільки після їх отримання.

Мета дослідження: виявити причини спортивного травматизму та запропонувати методику профілактики травм колінного суглоба.

Виклад матеріалу дослідження. Травматизм у лижному спорті пов'язаний з надлишковими тренувальними та змагальними навантаженнями, участю спортсменів у численній кількості стартів. Основними причинами травм коліна в лижних гонках є надмірне повторне навантаження, складні метеорологічні умови, а саме, переохолодження; зневага розминкою; особливості техніки виконання вправ та порушення правил лікарського контролю [1, 210].

Одним із найбільш ефективних засобів профілактики травм колінного суглоба є систематичні фізичні вправи. Нами пропонується методика, яка включає виконання комплексу спеціальних вправ для зміцнення м'язів-стабілізаторів, що утримують колінний суглоб під час розминки і після основного тренування.

Даний комплекс виконується 2 рази на тиждень у статичному, статодинамічному та динамічному режимах по 2–3 підходи на кожну вправу тривалістю від 15 до 45 с (залежить від рівня тренуваності спортсмена) і складається з наступних вправ: присід до кута 120–90°; напівприсід на одній нозі; присід до кута 120–90° з опорою на стіну, чергуючи стійки на носках і п'ятах; випади вперед до кута 120–90°; випади в сторони схресним кроком до кута 120–90°; присід до кута 120–90° на тренажері півсфера; присід до кута 120–90° з використанням гумового амортизатору; присід до кута 120–90° на тренажері півсфера з утриманням м'яча між ніг; утримання положення присіду до кута 120–90°; стрибки на місці на одній нозі.

Внаслідок виконання даного комплексу вправ стала помітна гіпертрофія м'язів стегна і зміна положення структур колінного суглобу, зменшення больових відчуттів при пересуванні на лижах і кросових тренуваннях.

Висновки. Використання спеціальних фізичних вправ, а саме запропонована нами методика профілактики травм колінного суглоба у її систематичному використанні, призвела до позитивних змін у стані опорно-рухового апарату спортсменів. Таким чином, профілактика травм колінного суглоба має бути невід'ємною складовою тренувального процесу лижників-гонщиків, а дана проблема потребує подальшого дослідження.

Література

1. Мовчан В. П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 207–211.

РОЛЬ НСОУ «ПЛАСТ» У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Хуторна І. В., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.

Сумський державний університет

a0954116449@gmail.com

Вступ. Потреба пошуку активних дієвих форм фізичного виховання зростаючого покоління зумовлює закономірний інтерес до існуючого досвіду фізичного виховання. Потрібно зазначити, що потужний досвід щодо фізичного виховання мають дитячі та молодіжні громадські організації [1]. Пласт – українська скаутська організація, мета якої полягає у всебічному вихованні молоді, сприяє духовному, фізичному, моральному, та патріотичному самовихованню. Залучення молоді до пластової організації, є запорукою того, що вони обов'язково здобудуть соціальний досвід, стануть відповідальними й повновартісними громадянами національної та світової спільноти. На сьогодні необхідність в таких громадянах, загартованих як і морально, так і фізично, що зможуть ділитися знаннями, вміннями і навичками здорового способу життя з іншими, зростає з кожним днем. Не зважаючи на значну кількість розробок у цьому питанні, вивчення даної теми залишається актуальним.

Мета дослідження: розглянути систему фізичного виховання в організації Пласт і довести її позитивний вплив на фізичну підготовленість сучасної молоді.

Виклад матеріалу дослідження. У Пластових осередках використовуються такі форми навчально-виховної діяльності: гутірки, інструктажі, тренування, змагання, практичні вправи та завдання, досить поширеними є ігрові форми та інші. Пластова організація є не тільки патріотичною і виховною організацією, а передусім організацією фізичного виховання юнаків та юніорок. У процесі підготовки пластунів велика увага надається різноманітним вправам. У пластову систему виховання, що розвивають молодь фізично, входять: подолання водних перешкод, вартові, нічні тривоги, військові ігри,

походи, марші. Це також заняття різними видами спорту, участь у змаганнях. Організація розвиває уміння плавати, швидко і довго бігати, стріляти з лука, ходити на лижах, таким чином виховуючи у молоді витривалість, силу, дисциплінованість та характер. Щоб бути спроможним, сильним і здоровим пластуном, хлопці та дівчата мають і самі приділяти для цього чимало зусиль. Проводити час на свіжому повітрі, загартовуватися, приймати оздоровчий душ, робити оздоровчу ранкову гімнастику, не вживати алкоголю і не палити, тобто повинні виховувати в собі звичку вести здоровий спосіб життя. Пластову відзнаку фізичної вправності, кожен пластун складає окремо. Вона передбачає п'ять груп вправ та вісім тестів для визначення рівня розвитку фізичних якостей: ранкова гімнастика – комплекс із 14 вправ; біг, плавання; одна спортивна гра за вибором; стрибки на правій і лівій нозі; кидки правою і лівою рукою. Залучення молоді до різнопланової діяльності, зокрема фізично-оздоровчої, виховують лідерів, які будуть сприяти поширенню фізкультурних занять.

Висновки. Отже, Національна скаутська організація України «Пласт» відіграє важливу роль у фізичному вихованні молоді. Система виховання в організації розвиває фізичну підготовку сучасної молоді на досить високому рівні. Варто зазначити розвиток усіх рухових якостей: сили, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. Система фізичного виховання у пластових таборах спроможні якісно розвивати фізичну підготовку української молоді.

Література

1. Стельмашук Ж. Г. Табір як форма фізичного виховання дітей та молоді у «Пласті». Наука, освіта, суспільство очима молодих : мат. XII Міжн. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих науковців, 15 трав. 2019 р. Рівне, 2019. С. 56.

2. Дитячі громадські організації та фізичне виховання школярів. Навчальні матеріали. URL: <https://works.doklad.ru/view/prHdosniEV0.html> (дата звернення: 19.03.2021).

ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НАСЕЛЕННЯ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ РЕКРЕАЦІЇ

Штань Д. О., студ., Штань О. О. студ.
Сумський державний університет
stan65300@gmail.com

Вступ. Одним з найбільш значущих результатів ефективності фізичної культури є добровільні, самостійні заняття громадян фізичними вправами, масовість цих занять, підвищенню яких служить широке залучення населення до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю у вільний час [1]. Як альтернатива традиційного перегляду телепередач і комп'ютерних ігор, активний відпочинок – це важливий компонент здорового способу життя і одне зі свідчень сформованості фізичної культури особистості [2]. Активний відпочинок, пов'язаний з різними оздоровчо-рекреаційними заняттями, є одним з конструктивних, соціально схвалюваних і особистісно корисних видів проведення дозвілля, організації вільного часу. Тому організація активного відпочинку людей – одне з важливих професійних завдань фахівців з фізичної культури і спорту. В останні роки особливої популярності набувають заняття зимовими видами рекреації, що зумовлює необхідність та доцільність використання в організації активного дозвілля.

Мета дослідження – систематизувати дані щодо атрактивності та доцільності використання зимових видів рекреації в організації активного дозвілля.

Виклад матеріалу дослідження. У структурі активного відпочинку виділяють рекреаційно-активний, у тому числі, сімейний відпочинок. У його зміст не обов'язково включають такі форми рухової активності, як самостійні заняття у фітнес-клубах, секціях, залах. Це пов'язано з тим, що переважна більшість громадян (як дітей, так і дорослих) поділяють організовані заняття фізичною культурою і спортом у вільний від роботи час і активний (в тому числі, сімейний) відпочинок, і

не включають перші в структуру свого дозвілля. Крім того, організовані заняття в клубах і спортивних залах, цілком ефективні, носять, переважно, індивідуальний характер і не передбачають використання даної форми для організації активного сімейного відпочинку, отже, недостатньо сприяють вирішенню завдань фізичного виховання дітей, нормалізації сімейного мікроклімату, зміцнення здоров'я всіх членів сім'ї. Відповідно до класифікації рекреаційної діяльності за сезонною ознакою виділяють зимові види рекреації, до яких відносяться: гірські і звичайні лижі, лижний серфінг, ковзанярський спорт, їзда на санях і мотосанях, лижні походи, футбол на снігу, фігурне катання на ковзанах тощо. Катання на ковзанах популярне в багатьох країнах світу. Це цілком звичний вид зимового дозвілля, для визначення якого найбільш є існуючий за кордоном термін «Wild Ice Skating» або «Outdoor skating». Заняття на ковзанах належно розвивають серцево-судинну, дихальну системи і загальну координацію рухів, крім того, відрізняються невеликим травматизмом, у порівнянні з іншими популярними видами спорту. «Wild Ice Skating» набирає популярність у всьому світі. Так, щороку знаменитий шведський марафон «Vikingarännet» привертає десятки тисяч аматорів активного відпочинку і ковзанів. Тут працюють інструктори для початківців, існує багато пунктів прокату інвентарю, туроператори пропонують пакетні тури «WildIceSkating». Великою популярністю користуються зимові види рекреації в Нідерландах, але організація льодових марафонів лімітована кліматичними умовами, тому «Windows User» проводяться не щороку. Така подія, ще називається «Elfstedentocht» (дослівно – Тур одинадцяти міст) і представляє собою забіг на ковзанах по льоду в провінції Фрісландії. Захоплення набирає популярності і в Канаді та США. Наприклад, в Оттаві діє знаменитий марафон «International Big Rideau Lake Speed Skating Marathon». Катання по каналу Рюдо – найпопулярніший вид зимового дозвілля. Останніми роками значною атрактивністю користуються зимові види рекреації у розважальних центрах світу, що дозволяють

залучати населення, навіть за несприятливих для даного виду рекреації, погодних умов (відсутності холодної зими тощо). У визначенні пріоритетів спортивної політики важливим є урахування потреб, мотивів, інтересів, які лежать в основі активної дозвіллевої діяльності людини. Важливий також аналіз бар'єрів доступності таких послуг для різних груп населення, в тому числі і соціокультурних, психологічних бар'єрів і реалізація комплексних заходів, що дозволяють їх мінімізувати. Створення сучасного, позитивного дозвіллевого середовища передбачає розробку дозвіллевих програм у культурно-дозвіллевих зимових центрах. А саме: необхідності значення психологічних закономірностей взаємодії людей у клубних об'єднаннях, обліку різноманіття зв'язків між ними у процесі спілкування, особистих і групових інтересів, мотивів відвідування, а також загальних особливостей дозвіллевої орієнтації людей, яка складається стихійно, незалежно від діяльності тієї чи іншої клубно-дозвіллевої установи. В основу діяльності клубно-дозвіллевої установи необхідно покласти структуру і характер запитів людини, постійно розробляти і включати в практику нові, нетрадиційні і нестандартні форми розваг, освіти, спілкування і творчості різних верст населення.

Висновки. Помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчо-рекреаційні послуги зимових видів, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і комплексами. З огляду на значну атрактивність зазначених засобів доцільним є розробка програм оздоровчих занять, що матимуть чітко виражений рекреаційний ефект.

Література

1. Ніколайчук О. П., Дудіцька С. П. Інноваційні підходи у сфері фізичного виховання населення: особливості, проблеми, аспекти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2016. № 9. С. 272–279.
2. Mavor M. P., Hay D. C., Graham R. B. The effects of weighted skates on ice-skating kinematics, kinetics and muscular activity. *Journal of Sports Sciences*, 2017. № 11. P. 1–7.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VIII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 15–16 квітня 2021 року)

Відповідальний за випуск В. М. Сергієнко
Комп'ютерне верстання Н. О. Долгової

Стиль та орфографія авторів збережені.

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 15,11. Обл.-вид. арк. 17,93.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.