

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

*Рекомендовано до видання
вченою радою Медичного інституту
Сумського державного університету
(протокол № 8 від 22 квітня 2019 року)*

Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 18–19 квітня 2019 р. – Суми : Сумський державний університет, 2019. – 263 с.

У матеріалах тез доповідей розглядаються результати теоретичної та експериментальної роботи в галузі фізичної культури і спорту, висвітлюються аспекти підвищення якості освіти в системі фізичного виховання і спорту закладів вищої освіти.

Збірник розрахований на здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів, магістрантів, аспірантів.

УДК 37.091.214.18:796:005.591.6(063)

© Сумський державний університет, 2019

ЗМІСТ

C.

СЕКЦІЯ 1–2

Stytsenko M., Lapko S. USE OF FUNCTIONAL TESTS TO ASSESS THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENTS.....	11
Zub K., Kutsiy D. MOTIVATION TO PHYSICAL LOADS AS A FACTOR IN THE DIRECTION OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL HEALTH IN MODERN STUDENTS.....	13
Берест О. О., Базиль О. О. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ МАТЕРІАЛІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ».....	15
Берест О. О. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	17
Васильєв В. В., Бірінцев М.О. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «КОМП'ЮТЕРНІ НАУКИ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ».....	21
Васильєв В. В., Гагіна О. М. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЇ ТА РАДІОТЕХНІКА».....	24
Васильєв В. В., Журавель Т. С. ПРОФЕСІЙНА ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУВАННЯ».....	27
Вербицький В. В., Степаненко В. В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК МОТИВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ППФП СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ.....	30
Долгова Н. О., Федорчак А. Ф. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ІНФОРМАТИКА».....	32
Кириленко М. В., Малигін А. О. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ.....	36
Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РАМОК (EQF) В УКРАЇНІ: ПРІОРИТЕТИ І ВИКЛИКИ.....	38
Малигін А. А., Мартим'янов В. С. ПРОФЕСІЙНА ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ТЕСЕТ ІНЖЕНЕРНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	42

Оксьом П. М. ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	44
Остапенко Ю. О., Демченко М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ.....	48
Пилипей Л. П., Гуцол Є. М. ІНТЕГРАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	50
Родионова А. С., Лебединская И. Г. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	53
Романова В. Б., Полянська Є. А. ЗАПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	56

СЕКЦІЯ 3

Galenin R., Mbelu St. DEVELOPMENT OF HANDBALL ACTIVITY IN GLOBAL WORLD.....	59
Берест О. О., Чикиш Т. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	61
Босько В. М., Клименко Б. О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ З АРМРЕСТЛІНГУ 1–2 ЮНАЦЬКОГО РОЗРЯДУ.....	63
Босько В. М., Ракита С. С. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ДЗЮДОЇСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	67
Босько В. М., Якіменко М. С. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	70
Бурла А. О., Замула А. О. КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	73
Бурла А. О., Мельник В. О. УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	75
Бурыченко А. В., Дроздова В. А. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	78
Возний А. П., Чернецький І. В., Томашевська К. О. ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН ЇЇ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ.....	81

Гвоздецька А. О. ВИЯВЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	85
Гуцол С. М., Красуцька А. Д. ІНТЕГРАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТУ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ.....	88
Долгова Н. О., Корольчук В. В. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	92
Долгова Н. О., Мазепа О. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК-ЛУЧНИЦЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТРЕЛЕЦЬКИХ ВПРАВ.....	94
Занина Т. Н., Сазонова К. В., Ткачук П. В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ...	96
Кандиба І. В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	100
Коваленко С. Л., Беседін М. Є. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 15–16 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ.....	104
Корж С. О., Неверова С. А. СУЧАСНИЙ СТАН ТРАНСГЕНДЕРІВ У СПОРТІ.....	108
Корж В. А., Нікітенко В. О. ХАРАКТЕРИСТИКА КІНЕМАТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА УКРАЇНСЬКИХ ЛІДЕРІВ ІЗ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ.....	111
Король С. А., Курпіль І. О. СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ У ГАНДБОЛІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ.....	114
Король С. О., Рязанцев П. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12 РОКІВ ІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ.....	116
Кравченко А. П. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ПРОЯВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	118
Лагуд Г., Коваленко С. Л. УДОСКОНАЛЕННЯ ВИБУХОВОЇ ТА ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-БАЙДАРЧНИКІВ 14–16 РОКІВ ЗА СИСТЕМОЮ «ВЕТСАЙД».....	120
Лисенко О. В., Лисак Д. О. ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВИСОТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Остапенко В. В., Нікітченко Є. А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЯК	

ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	127
Остапенко В. В., Остапенко Ю. О. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК МЕТОД ППФП СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	130
Остапенко Ю. О. ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ	134
Остапенко Ю. О., Богуславець Д. М. ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	136
Остапенко Ю. О., Ігумнов Д. О. ВИЯВЛЕННЯ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ФУТБОЛЬНІЙ КОМАНДІ «БАРСА».....	140
Пахальчук Н. О., Голюк О. А., Григорович О. П. АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	143
Петренко Н. В., Глубока Н. А., Кириченко Д. О. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	146
Петренко Н. В., Співак Г.О., ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК 4–6 РОКІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	148
Сергієнко В. М., Галак О. В. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..	150
Сергієнко В. М., Капелько М. О. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	154
Сірик А. Є., Конященко І. Ю., Пилипенко А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПЕРЕКЛАД».....	157
Сірик А. Є., Солдатенко А. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	159
Смолякова І. Д., Радов В. В., Моднов Д. Ю., Щукін М.О. РОЛЬ СПОРТИВНИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	163
Смолякова І. Д., Дімітрашко Є. І. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	167
Стасюк Р. М., Алієв Х. О. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	170

Стасюк Р. М., Манукян Г. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ЮНІОРІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	172
Стасюк Р. М., Сампан В. В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДЗЮДОЇСТАМИ ЗМАГАЛЬНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ.....	174
Сыроваткина И. А., Бурыченко А. В. РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	176
Сыроваткина И. А., Горобцова К. В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.....	180
Індик П. М., Чімирис Ю. С. БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	183
Юнак А. П., Гавриленко Д. П. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ.....	185

СЕКЦІЯ 4-5

Bondarenko K. K., Busel T. A. KINEMATIC CHARACTERISTICS OF HAND STROKE IN CROWL ON CHETS.....	190
Bondarenko K. K., Palashenko M. Yu., Yuminova E.Yu. DOSING OF EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNOLOGY OF SWIMMING AT SCHOOLCHILDREN.....	192
Shapovalova J., Polischuk T. V. THE BASIS FOR THE DIVERSIFIED DEVELOPMENT OF THE CHILD IS PHYSICAL DEVELOPMENT.....	194
Бейгул І.О., Шишкіна О.М. ВИЗНАЧЕННЯ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	198
Бойко В. М., Сергієнко Р. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.....	202
Босько В. М., Васильєв В. Р. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	204
Занина Т. Н., Харченко Д. А. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	207
Козіонова В. В., Козіонова К. В. ДОЦІЛЬНІСТЬ УРАХУВАННЯ ФАЗ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ ПРИ ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК.....	211
Куриленко О. В., Сірик Є. В. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	215

Лисенко О. В., Щербаков Є. С. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВІДПОВІДНОСТІ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ.....	217
Петренко Н. В. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	221
Сірик А. Є., Іванова Д. О. ЕЛЕМЕНТИ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРАКТИЦІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	224
Циб К., Поліщук Т. В. МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	226

СЕКЦІЯ 6–7

Siryk A. E., Gladchenko O. R. BADMINTON AS A MEANS OF MOVEMENT RECREATION FOR ELDERLY PEOPLE.....	229
Tymbota M., Lapko S. STUDYING THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS, DEPENDING ON THE FORM OF FINANCING THEIR STUDIES.....	231
Берест О. О., Данілова Д. Е. ЙОГА ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	233
Горовой В. А., Долгова Н. А. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОЕКТНОГО ПОДХОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	235
Корж С. А., Нестеренко Ю. О. ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНО- ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	239
Корж С. О., Саєнко Е. С. ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	241
Немеш В. М. ОСНОВНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІВНІЧНІЙ АМЕРИЦІ.....	243
Петренко Н. В., Андреева А. В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 10-12 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	246
Песоцький С. М., Песоцька І. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ КОРОТКОЗОРІСТЮ.....	248
Поліщук Т. В., Амірян Д. С. ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	250

Полищук Т. В., Продан Ю. О. ПРОФИЛАКТИКА КІФОЗУ ТА ЛОРДОЗУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ.....	252
Рудяшко Н. В., Лысак Д. Д., Полищук Т. В. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА.....	254
Свердлова А. П., Лебединская И. Г. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	258
Ткаченко С. М., Помазановська С. О. ЗАХВОРЮВАННЯ ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМИ ТА СПОРТ.....	261

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**

USE OF FUNCTIONAL TESTS TO ASSESS THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENTS

Stytsenko M., stud., Lapko S., a senior teacher
Kharkiv national medical university
synthesislab2@gmail.com, swetlana1871@ukr.net

Actuality. The leading criterion for the health of students is, as is known, not only a high level of mental activity, but also physical development. The ability of their organism to maintain resistance to various factors (endogenous and, in particular, exogenous) depends on normal physical and neuropsychological development, functioning of organs and systems of students, to adapt to changing environmental conditions and to successfully show the best results in learning. In those with some variations in health, adaptive capacity is usually lower than that of completely healthy students, which results in lower educational outcomes. Deviations that arise in the regulatory systems of the cardiovascular system are usually preceded by a variety of disorders, namely: hemodynamic, metabolic, energy disturbance and, therefore, are the earliest diagnostic features of the morbidity of the subject that needs to be corrected, which is especially relevant for young people. Age, especially for students.

Purpose of the study – using the functional tests of Martine-Kushelevsky and Ruffie to evaluate the functional state of the cardiovascular system of students of the Kharkiv national medical university.

Results of the work. The research was conducted on the basis of Kharkiv National Medical University. The sample included 25 students, the average age of which was 21, students of the 3rd year. To determine the Ruffie index, the participants measured the heart rate (HR) for 15 seconds before and after the load. The assessment of cardiac performance was calculated using the appropriate formula.

The results were evaluated on a scale of 1 to 15. To determine the type of reaction of CVS, heart rate and blood pressure were

measured before and after loading. After that, the analysis of the received data was carried out. It should be noticed that the Ruffet index was used to evaluate the cardiac performance during physical work, Martine-Kushelevsky's test – evaluation of CVS recovery processes after loading.

According to the results, students were divided into three groups: 26% had norm tonic type of reaction; 55% of participants had hypotonic and 24% hypertensive type.

In the first group, the Ruffet index was $5,8 \pm 0,5$, the second group – $6,0 \pm 0,7$ and the last – $7,3 \pm 0,4$. That is, in a quarter of students who had a hypertonic type of reaction, the output of the integral index of CCS in the range of "stress" was noted, indicating an increased load on the blood supply apparatus, most likely due to the consumption of a large part of the energy by students for preparation for classes and sessions and stay all the time in stressful situations due to the high mental and physical load at the university, the lack of examination by doctors, especially in the presence of hypertonic response, which will be reflected and their results in innovation activities.

Conclusions. After analyzing the data, it was found that in the quarter of students there is a functional voltage of the cardiovascular system. It is necessary not to lose time and to have time to make corrections, as it negatively reflects on their learning outcomes and may endanger the development of diseases of the cardiovascular system through constant stresses.

References

1. Veretennikov V.L. Correction of the psychophysiological state of students on the basis of the integral indicator of adaptability to learning in the university. Educational notes of the University of Lesgaft. 2011. №10 (80). 51 p.

MOTIVATION TO PHYSICAL LOADS AS A FACTOR IN THE DIRECTION OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL HEALTH IN MODERN STUDENTS

Zub K., stud., Kutsiy D., teacher
Kharkiv national medical university
zubksenia@gmail.com, kdenis@i.ua

Topicality. Nowadays, students are engaged not only in educational activities, but also work independently, and in some situations, all act as parents [1]. In addition, modern students lack the notion of a daily regimen as such. All this leads to the fact that they do not have time for physical activity or simply are not interested in its implementation [2]. Therefore, it is very important to identify factors that motivate students to engage in physical labor in order to further increase the level of students' interest in physical activity.

Purpose. Determination of the main motivational factors of students that encourage them to engage in physical exercises.

Results of the work. The work of bud was performed on the basis of Kharkov National Medical University. Students of 1-3 courses entered the study sample. Students were offered a questionnaire, which included questions about the time they spend on studying, as well as greetings about their activity during extra-curricular time: work, hobbies, additional courses, etc.

Particular attention was paid to the issue of their physical activity: whether they are engaged in additional sports, time calls spent in the open air, and others like that. After the questionnaire, an analysis of the results was carried out. It was found that in most cases (83%), intense intellectual activity was the main activity of students, which led to a decrease in the time used for exercising, which may cause a deterioration of health and well-being. In 60% of cases, students had time to exercise only on weekends. One third of students had a permanent job, but all of it was connected with mental activity.

Only 40% of the respondents were involved in sports, which was due to the lack of free time. However, on the question "Would you do sports in the presence of this time?". Only 23% answered "yes"; 77% answered "probably", 4% of respondents answered "no". In the explanation to the answer "no", some answered that they do not need it. All this indicates that a very large number of students are not motivated to study physical education. In order to improve this situation, it is necessary to stimulate and encourage students to exercise. This should be done at all levels: at the university, at the state level, at the family level. But the most important thing in this will be self-motivation, which should encourage a person to self-improvement himself. A person must exist in an environment in which physical exercise is a commonplace, not a special kind of activity.

Conclusion. In our time, most students do not have sufficient physical activity, which is associated with a large amount of mental activity. Also, an important factor is the low motivation of students due to the low popularization of physical culture in our country. It is necessary to take measures to increase daily physical activity among students.

References

1. Raevsky R.T. Social order for the physical education of students in the 21st century. / R.T. Raevsky, S.M. Kanishevsky // Theory and Practice of Physical Education: Scientific and Methodological Journal. 2004. №2 P. 37 – 42.
2. Uvarov V.A., Kovachev N.K., Bulavina T.A. Analysis of changes in physical fitness, physical development and health of students over the past decade (1988-1999) / In the collection .: The organization and methods of the educational process, physical culture and sports and sports work / Proceedings of the international conference, part 1. Moscow: MGU, 2000. 256 p.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ МАТЕРІАЛІВ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ»

Берест О. О., викл., Базиль О. О., ст. викл.

Сумський державний університет

o.bazyl@elearning.sumdu.edu.ua

Вступ. Підготовка висококваліфікованого фахівця в сфері фізичного виховання та спорту не можлива без впровадження нових методів та технологій навчання. Сучасний спортсмен повинен володіти не тільки практичними навичками, але й мати гарну теоретичну базу, бути готовим до швидкого опанування й упровадження технологій, що постійно з'являються на ринку [1]. Використання електронних матеріалів в навчальному процесі є одним із сучасних трендів в освіті.

Мета. Проаналізувати можливості використання електронних матеріалів при підготовці фахівців фізичного виховання та спорту.

Виклад матеріалу дослідження. Електронні навчальні матеріали використовувалися при викладанні дисципліни «Основи персонального тренінгу». Власна розробка фахівців Сумського державного університету Lectur.ED, розміщений за посиланням <https://elearning.sumdu.edu.ua/>, – найбільш зручний сервіс для створення колекції навчально-методичних матеріалів. Він надає широкі можливості для створення лекційних матеріалів у вигляді web-сторінок як з використанням тексту, рисунків, таблиць, так і відео, спеціальних блоків для поліпшення сприйняття інформації, гіперпосилань тощо (рис. 1). Щоб студент мав змогу переглядати лекційний матеріал, викладач повинен його опублікувати та надати посилання (динамічне або статичне). Матеріал студент може переглядати як на комп'ютері, так і на мобільних пристроях. Лекція доступна для ознайомлення як у

вигляді web-сторінки, так і для безкоштовного скачування в форматах zip, pdf, epub.



Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки. Результат учасника визначається за кращою із двох спроб. Кубик слід класти, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

2. Дослідження точності

Метання в ціль характеризує координаційні здібності дітей до точності рухів. Точність рухів – це точність їх сенсорних корекцій.

Н. А. Берштейн

Метання в ціль виконували тенісним м'ячем з відстані 6 метрів по мішені діаметром 80 см., на висоті 2 м. від підлоги.

Рисунок 1 – Фрагмент лекції

Конструктор навчально-методичних матеріалів дозволяє розміщувати файли для завантаження та інтерактивні практичні завдання. Для перевірки засвоювання навчальних матеріалів викладач створює тести, які перевіряються та зараховуються автоматично. Lectur.ED дозволяє створювати тести різних типів, як закритої, так і відкритої форми. Викладач бачить всі відповіді студента і може прокоментувати їх.

Висновки. Використання електронних матеріалів в навчальному процесі допомагає кращому засвоюванню матеріалу, сприяє розвитку здатності до самостійної роботи, дозволяє повторювати складний матеріал в зручний час, робить процес навчання більш цікавим, наочним та інтерактивним.

Література

1. Лясота Т. І., Левицька О. М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3.1 (43.1). С. 202–205.

ФІТНЕС-ПРОГРАМИ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Берест О. О., викл.

Сумський державний університет

olga.berest67@gmail.com

Вступ. Формування гармонійної особистості, розвиток творчих здібностей майбутніх економістів у взаємозв'язку із підвищенням рівня його розумової та фізичної працездатності визначені стратегічним орієнтиром діяльності вищої школи. Формування оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів-економістів із потужним рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки – основне завдання ЗВО. За статистичними даними, отриманими в результаті встановлення ступеня важливості здоров'я та фізичного стану для ідеального менеджера (за 100 – бальною шкалою), виявилось, що для економістів Європи, США та Японії цей показник становить відповідно 74,3–73,3 – 87,3 бала [3, с.67].

В Україні спостерігається низька мотивація до занять фізичною культурою, помітна відсутність певних знань щодо засобів підтримки й контролю фізичної підготовленості. Серед негативних наслідків малорухливого способу життя студентської молоді виявлено кілька основних проблем: порушення функціонального стану, недостатнє забезпечення працездатності м'язів, небажані зміни фізіологічних функцій головного мозку та сенсорних систем тощо [1, с.10]. Серед майбутніх економістів помітна тенденція зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення захворювань, зменшення працездатності, що в подальшому може негативно позначитися на професійній діяльності.

Мета нашої роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності методики впровадження сучасних фітнес-

технологій в процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. Одноманітне робоче положення під час навчального процесу студента, майбутнього економіста, його довготривале перебуванням за комп'ютером, неправильне сидіння може стати причиною розвитку гіподинамії й серцево-судинних захворювань: уповільнення обміну речовин, застійні явища в органах малого тазу, підвищення тиску тощо.

Однією з основних переваг фітнесу в професійно-прикладній підготовці майбутніх економістів є можливість точного дозування інтенсивності навантажень протягом усього заняття (за рахунок того чи того пульсового режиму), що саме й стане головною умовою планування оздоровчих занять зі студентами означеної категорії. Відомо, що робота економіста у цілому передбачає сидячий спосіб, з помітно меншою імовірністю ходіння.

Саме тому пріоритетним напрямом фізичного виховання студентів є зміцнення їхнього здоров'я із використанням різноманітних форм занять фізичними вправами. Фітнес у цілому можна означити як систему фізичних вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю. Упровадження фітнесу в програму базової загальної фізичної підготовки сприятиме поліпшенню якості підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних легко адаптуватися до умов сучасного виробництва.

У вищій школі професійно-прикладна фізична підготовка є особливо важливим напрямом фізичної культури, головна мета якої – розвиток професійно важливих умінь, навичок і виховання психічних якостей, що дозволяють зберігати високу продуктивність праці. Саме тому є потреба у правильному доборі засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки. У залежності від спрямованості цих засобів і методів, у сучасних фітнес-програмах відокремлюються

чотири групи: кардіопроеграми, програми силової спрямованості, програми «Розумне тіло», програми функціонального тренування.

Найбільш ефективними й доступними у ЗВО є кардіопроеграми (аеробіка, степ-аеробіка), що формують комплекс дозованих складно координаційних вправ під музичний супровід. Основною їх характеристикою є виконання вправ із різною швидкістю, спеціально підібраним для кожного студента фізичним навантаженням.

Аеробні вправи – надто корисний вид фізичного навантаження, оскільки протягом тривалого часу насичує організм киснем. Даний показник є дуже важливим, враховуючи, що робочий день економіста з 9 години ранку і до 18 години вечора. Саме тому ефективність аеробіки загальноновизнана. Отже, аеробіка, як комплекс вправ на витривалість, дуже важлива в процесі підготовки висококваліфікованих спеціалістів-економістів, оскільки встановлює баланс між потребами організму в кисні і його доставкою. У різних видах аеробіки навантаження на м'язи різне за інтенсивністю і за обсягом, помітне чергування статичних та динамічних елементів. Зміни, що відбуваються в м'язах, неоднакові, тому що рухи то уповільнюються, то прискорюються. Саме аеробне тренування збільшує силу м'язів, еластичність, характер прояву сили, підвищує координаційні здібності студентів, що і є найбільш необхідним для результативної роботи економіста.

Формуванню гармонійної особистості, розвитку творчих здібностей майбутніх економістів сприяють програми напряму «Розумне тіло» (mind body). Це програма, що формує поняття інтелектуальний фітнес. Базовими принципами цієї програми є східні системи фізичного виховання особистості, які передбачають концентрацію свідомості на відчуттях власного тіла з метою дотримання контролю над рухами та узгодженням їх із диханням, що пов'язано із здатністю усвідомлювати своє тіло у єдиній системі [2, с. 5].

Такі програми ефективно розвивають координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу. Унаслідок відновлення балансу спостерігається покращення кровопостачання в різні ділянки хребта, що посилює загальний ефект оздоровлення, нормалізації психоемоційного стану студентів. Розвивати професійно-важливі уміння, навички майбутніх економістів, виховувати психічні якості, що дозволять зберегти високу продуктивність праці, допоможе інший засіб професійно-прикладної фізичної підготовки – пілатес. Оскільки робота економіста у цілому передбачає сидячий спосіб, з помітно меншою імовірністю ходіння, то пілатес, спрямований на розтягування та укріплення м'язів, покращить їх тонус, виправить поставу, збільшить рівень гнучкості, відчуття рівноваги тощо. Особливо посилюється значення вправ пілатесу, враховуючи, що робота економіста спричиняє статичну роботу м'язів спини та шиї.

Висновки. Система організації фізичного виховання у ЗВО може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами й спортом. Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні рівня здоров'я, рухових уподобань студентів економічних спеціальностей та розробці спортивно орієнтованої технології фізичного виховання що спрямована на покращення професійно-прикладної фізичної підготовки висококваліфікованих фахівців-економістів із потужним рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки.

Література

1. Башавець Н. А. Теорія та методика фізичного виховання студентів у сучасних умовах розвитку суспільства. Наука і освіта. 2013. № 4. С. 67–70.
2. Зайцева І. В. Мотивація учіння студентів. Ірпінь: АДПС України, 2000. 191 с.
3. Кустова О. А. Влияние аэробики на организм. Санкт-Петербург, 2003. 26 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «КОМП'ЮТЕРНІ НАУКИ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ»

Васильєв В. В., викл., Бірінцев М. О., студ.

Сумський державний університет

leader228228@gmail.com

Вступ. За умов науково-технічного прогресу все більшого значення набуває проблема співвідношення засобів фізичної культури і навчальної діяльності студентів, що полягає у використанні фізичного виховання для підготовки до конкретного професійної праці і підвищення його продуктивності. У зв'язку з цим особливого значення в системі фізичного виховання студентів набуває професійно-прикладна фізична підготовка – спеціальний напрям фізичного виховання, який забезпечує формування та вдосконалення якостей і властивостей особистості, що мають істотне значення для конкретної професії, найкращим чином [1]. Адже задля забезпечення кар'єрного зростання та збереження здоров'я необхідно не лише мати теоретичні знання про досягнення цих цілей, а й закріплення їх на практиці.

Мета. Метою даної роботи є систематизація, накопичення і закріплення знань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Комп'ютерні науки та інформаційні технології», а також суміжних до неї.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогоднішній день фізичне виховання студентів спеціальності «Комп'ютерні науки та інформаційні технології» здійснюється на основі навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання», рекомендоване Міністерством освіти та науки України і відповідає державним освітнім стандартам вищої професійної освіти. Однак її зміст орієнтований, перш за все, на вирішення завдання загальної фізичної і рухової підготовки. А зміст розділу професійно-прикладної фізичної підготовки передано для самостійної розробки кафедрам фізичного виховання

вишів. З цього можна зробити висновок, що професійно-прикладна фізична підготовка студентів є пріоритетним напрямком діяльності кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладі, оскільки вона, по-перше, беззаперечно має позитивний вплив на стан здоров'я як кожної людини окремо, так і нації в цілому, а по-друге сприяє зростанню продуктивності навчання, праці. Проведення теоретичних ознайомлювальних занять є невід'ємною складовою успішного професійного та фізичного становлення студентів. Адже інформування щодо критичності своєчасного проходження медичних оглядів, консультацій, занять ЛФК, а також видів фізичної активності (конкретні види спорту, т. з. офісна гімнастика, зміни у образі життя тощо) є надзвичайно важливе у цей період життя, оскільки студенти часто поєднують декілька дій (як от навчання, роботу та заняття спортом). Конкретні завдання ППФП студентів визначаються особливостями їх майбутньої професійної діяльності і полягають у тому, щоб: поліпшити стан студента у випадку хвороби; забезпечити розвиток та становлення організму; формувати необхідні прикладні знання; виховувати прикладні фізичні якості. Формувати спеціальні якості можна в процесі ППФП не тільки за допомогою спеціально підібраними вправами, але і при регулярних заняттях відповідними в кожному випадку прикладними видами спорту. Слід мати на увазі, що окрім сприянню професійному розвитку, ППФП має ще і особливості так званої неспецифічної адаптації людини. Встановлено, що добре фізично розвинена людина швидше освоїться в новій місцевості, легше перенесе дію низької і високої температури, більш стійка до різного роду інфекцій, проникаючої радіації, тощо. Не варто забувати, що попереджувати хронічні захворювання можна не лише спеціальними вправами, а й помірними навантаженнями. Так, наприклад, доцільніше буде надати перевагу пішій прогулянці до університету або місця роботи замість подорожі громадським транспортом. Тим самим людина буде підтримувати свої м'язи у постійному тонусі. Уже після місяця

такої практики, організм увійде в тонус, що неодмінно матиме позитивний вплив на здоров'я. Свій вплив на професійний, фізичний розвиток, а також на психологічний стан мають й індивідуальні захворювання. У такому випадку, професійно-прикладна фізична підготовка має поєднуватися із лікувальною фізичною культурою.

З метою збереження й поліпшення стану здоров'я, зі студентами вищезазначеної спеціальності на заняттях з фізичної культури проводяться теоретичні заняття, на яких кожен ознайомлюється з особливостями заняття спортом при своєму недузї, ведення здорового образу життя й тим, як саме правильно поєднувати це зі своєю професійною діяльністю. Специфіка, набір вправ, підходів, частота занять у кожного індивідуальні, тому у цьому контексті не існує панацеї. З цього висновок – за власним розвитком потрібно постійно стежити : дотримуватися правил фізичної культури (зокрема – ЛФК), регулярно проходити медичні обстеження і консультації вузьких спеціалістів.: «Щонайменше раз на рік. Якщо ж людина має хронічні хвороби, перебуває на диспансерному обліку в сімейного лікаря чи педіатра, це варто робити вдвічі частіше».

Висновки. Отже, можна сказати, що організація ППФП студентів у закладах вищої освіти передбачає використовувати спеціалізовану підготовку у вільний і навчальний час. Організація ППФП на навчальних заняттях визначається робочою програмою з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» яка складається кафедрою фізичного виховання. У робочій програмі відображаються особливості майбутньої професії студентів із метою мінімізації негативного впливу малорухомого способу життя й випромінювання моніторів.

Література

1. Давиденко Д. М., Карпов В. Ю. Здоровий спосіб життя і здоров'я студентів: Навчальний посібник. Самара: СДПУ, 2004. 112 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЇ ТА РАДІОТЕХНІКА»

Васильєв В. В., викл., Гагіна О. М., студ.
Сумський державний університет
ksusagagina666@gmail.com

Вступ. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Сучасний праця призводить до перевантажень одних функціональних систем організму і недовантаженням інших, що несприятливо позначається на загальній дієздатності людини. Щоб коригувати ці психофізіологічні «перекоси», проводяться заходи в системі організації праці, в числі яких і спрямоване застосування спеціально підібраних фізичних вправ. Використання засобів фізичної культури і спорту з метою підтримки і підвищення загальної і професійної дієздатності людини в теорії і практиці фізичної культури отримало назву «Професійно-прикладна фізична підготовка».

Мета – сформувати у студентів знання про особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності. Основне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок. Кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі до його фізичним і психічним якостям, прикладним навичкам. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу

фізичного виховання при підготовці студентів до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – ППФП. Щоб реалізуватись у професійній діяльності, працівникам низки інженерно-технічних спеціальностей (інженер-радіоелектронщик, інженер-механік та ін.) потрібно володіти цілим рядом фізичних якостей. Від них вимагається уміння дозувати невеликі але величиною силові напруги при користуванні різними ручними і ножними органами управління (кнопки, рукоятки, важелі, педалями), роботи з персональним комп'ютером, дисплейної технікою, осцилографом, тощо. Це говорить про необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба, спини, які відчують найбільші напруги під час малорухомої роботи. Професійна діяльність працівників ряду сучасних інженерно-технічних спеціальностей містить операції, пов'язані з маніпулюванням невеликими предметами, інструментами. Вони повинні мати здатність виконувати швидкі, точні і економні рухи, володіти спритністю і координацією рухів рук, пальців. У професії інженера, менеджера, викладача, вченого важливу роль відіграють психічні якості. При напруженій розумовій діяльності особливо необхідно увага: здатність одночасно сприймати кілька об'єктів (обсяг уваги), виконувати кілька дій (розподіл уваги), швидко переносити увагу з об'єкта на об'єкт (концентрація уваги). Крім того, потрібні оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, нервово-емоційна стійкість, витримка, самовладання. Таким чином, професійна діяльність сучасних фахівців пред'являє до них досить жорсткі вимоги, у тому числі до фізичним і психічним якостям і здібностям. В процесі загальної фізичної підготовки практично неможливо сформувати такий рівень психофізичної підготовленості, який забезпечив би високопродуктивну професійну діяльність. У багатьох випадках необхідні спеціальні заняття фізичними вправами і спортом, тобто ППФП. У період підготовки до професійної діяльності, тобто під час навчання у вузі, необхідно створити психофізичні передумови і готовність студента: прискорення професійного навчання; досягнення

високопродуктивної праці в обраній професії; попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття; використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної і професійної працездатності в робочий і вільний час.

Прикладні фізичні вправи – вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в умовах професійної діяльності або в екстремальних ситуаціях. Для спрямованого впливу на вестибулярні функції і виховання здатності підтримувати рівновагу в ускладнених умовах (інженер-будівельник, інженер електричних мереж) застосовують вправи на підвищеній (зниженої) опорі, малостійкі платформі, батуті, вправи в рівновазі, лазінні по вертикальній, похилій і горизонтальній сходах; для підвищення стійкості організму до кисневого голодування (підводник, водолаз) – серійні швидкісні вправи в бігу, плаванні, пірнанні, спеціальні вправи з затримкою дихання; для стійкості до перегрівання (інженер-ливарник) – тривалий біг в щільному одязі або в жарку погоду і т. п.

Висновки. Професійна діяльність інженерів пред'являє високі вимоги до їх фізичної дієздатності. Від ефективності фізичної підготовки в ході навчання в закладах вищої освіти залежить не тільки досягнутий рівень фізичної підготовленості, але й значною мірою визначається подальша працездатність техніків та інженерів у процесі їх трудової діяльності. Загальна фізична підготовка майбутніх фахівців не може повністю вирішити поставлені завдання, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілю фізичного виховання відповідно до особливостей професії.

Література

1. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. Івано-Франківськ, 2005. 100 с.
2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Москва: Высшая школа, 1985. 136 с.

ПРОФЕСІЙНА ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУВАННЯ»

Васильєв В. В., викл., Журавель Т. С., студ.,
Сумський державний університет
taniazhuravel33@gmail.com

Вступ. Професійна освіта, як будь-яка соціальна система, може ефективно функціонувати тільки за умови безперервного саморозвитку. Фізична культура – це діяльність людини, яка спрямована на зміцнення і збереження здоров'я, а також розвитку фізичних здібностей. Можна сказати, що фізична культура - це запорука нашого здоров'я, але в сучасному світі інформаційних технологій мало хто замислюється про це, тому фізичним навантаженням приділяють менше часу, ніж шкідливим звичкам, що є головною загрозою здоров'ю. До таких факторів ризику багатьох захворювань відносяться: вживання алкоголю, наркотичних речовин та тютюну. Здоровий організм здатний переносити величезні фізичні і психічні навантаження, не виходячи за рамки фізіологічно допустимих відхилень. Висока пристосовність організму до різних зовнішніх впливів – це основна ознака здоров'я людини. Здоровий сучасний спосіб життя несумісний зі шкідливими звичками і неправильним харчуванням, що в даний час є актуальним для студентів моєї спеціальності. А фізичні навантаження і зарядка не менш важливі, ніж якісне харчування і питна вода. Багаторічні наукові дослідження доводять, що заняття фізичною культурою і спортом надають позитивний вплив практично на всі функції роботи мозку і системи організму, що є важливим критерієм для студентів саме інформаційних технологій проектування [1; 2].

Мета – досягнути якісних результатів професійної фізичної підготовки серед студентів спеціальності «Інформаційні технології проектування», направити студентів вести здоровий спосіб життя та розвинути вольові якості в процесі фізичної підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Як відомо при сумлінному ставленні до навчання, життя студента відрізняється перенапруженням нервової системи, відсутністю бажання стежити за своїм здоров'ям. Під час сесії студент відчуває підвищені навантаження аж до 15–16 годин на добу, хронічне недосипання, порушення режиму дня і відпочинку, характеру харчування (нерегулярність прийому їжі, незбалансованість харчування) і інтенсивне інформаційне навантаження. Все це призводить до нервово-психічних зривів, появи серйозних проблем зі здоров'ям, зменшення працездатності, зниження стійкості до простудних захворювань, порушень з боку внутрішніх органів. У систему сучасної освіти, на думку багатьох вчених, необхідно включити державні, національні, сімейні, загальнолюдські та особистісні цінності. До особистісних цінностей і відноситься здоров'я. І якщо ведеться мова про цінності здоров'я, необхідно знайти спосіб довести студентам цю цінність в навчальному процесі. Формування, збереження і зміцнення здоров'я студентів має першорядну, соціальну значимість. Для успішного навчання студентам інформаційних технологій проектування важливо мати хороше здоров'я. Важливу роль в навчальному процесі студентів відіграє фізична культура, яка сприяє поліпшенню фізичного розвитку, рухових здібностей, придбання принципів умінь і навичок, підвищення працездатності. Тому постійно повинен вестися пошук раціональних підходів до оздоровлення студентів засобами фізичної культури. За програмами режим рухової активності студента складає чотири години на тиждень, тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год у чоловіків і 5–7 год – у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді. Також, ще одним завданням у фізичному вихованні студентів є забезпечення такої міри всебічного розвитку гнучкості, яка дозволила б

успішно оволодівати основними життєво-важливими руховими діями і з високою результативністю проявляти інші рухові здібності, координаційні, швидкісні, силові, витривалість. На жаль, багато студентів у своїй фізкультурної діяльності недооцінюють значення гнучкості. Фізична підготовленість - це характерна для даного віку і статі сукупність важливих рухових навичок (в першу чергу в ходьбі, бігу, стрибках, лазанні, метанні) і основних фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, сили). Вона відображає функціональні можливості систем організму. Фундамент загальної фізичної підготовки, закладений в студентському віці, створює передумови для нормального фізичного і розумового розвитку працюючої людини, зміцнює її здоров'я, підвищує працездатність; сприяє вихованню корисних звичок, пов'язаних з турботою про своє здоров'я; забезпечує умови для успішної роботи в компанії.

Висновки. Проблема формування здорового способу життя студентів інформаційних технологій проектування є все ще актуальною, незважаючи на наявність достатньої кількості дослідницьких робіт, присвячених цій темі. В нашій країні ведеться активний пошук різних форм діяльності освітніх установ в сфері формування здорового способу життя студентської молоді. Адже, фізичне виховання студентів - нерозривна складова частина вищого рівня освіти, результат навчального педагогічного впливу на особистість фахівця в процесі формування його професійної компетенції. В цілому, встановлено, що необхідне також цілеспрямоване і педагогічно організоване вдосконалення інформованості студентів в питаннях здорового способу життя, способах збереження свого здоров'я. При цьому основним завданням буде формування фізичної підготовленості у студентів інформаційних технологій проектування.

Література

1. Вайнер Е. Н. Лікувальна фізична культура. Київ, 2015. 114 с.
2. Муллер А. Б. Фізична культура: Підручник і практикум для СПО. Москва: Юрайт, 2016. 424 с.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК МОТИВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ППФП СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Вербицький В. В., ст. викл., Степаненко В. В., студ.

Сумський державний університет

stepanenkovlad189@gmail.com

Вступ. Перед освітою сьогодні гостро стоїть завдання підвищення ефективності навчання, оптимізації навчальної діяльності студентів. А висока навчальна мотивація відіграє, безумовно, вирішальну роль у вирішенні цього питання, тому особлива увага приділяється проблемам її формування. Успішне вирішення проблеми мотивації навчальної діяльності позитивно впливає на якість підготовки майбутніх фахівців. Тому одним із актуальних наукових завдань освіти є дослідження мотиваційної сфери особистості як одного із важливих факторів впливу на ефективність практичних занять з фізичного виховання.

Мета – підвищення мотивації до занять з ППФП засобами настільного тенісу, з метою формування необхідних професійно-важливих якостей.

Виклад матеріалу дослідження. Сучасні умови виробничої діяльності економіста вимагають від молодого фахівця володіти рядом професійно-важливих якостей, таких як: концентрація, переключення уваги, вміння швидко приймати рішення, стресостійкості, наполегливості та ін., формуванню яких допомагають заняття фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим виникає питання визначення мотиваційної сфери до занять тим видом спорту, заняття яким би, сприяли розвитку професійно-важливих якостей необхідних молодому фахівцю. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1; 2] дозволив визначити, що одним із таких видів спорту може бути настільний теніс, оскільки вище перелічені психофізіологічні професійно-важливі якості притаманні спортсменам, які займаються настільним тенісом. Даний вид спорту

користується популярністю серед студентської молоді. З кожним роком у настільному тенісі удосконалюється тактична підготовка гравців, відбуваються зміни в інвентарі, техніці гри і навіть в самих правилах гри, що вимагає професійного ставлення при підготовці. На нашу думку, саме цей вид спорту здатний підвищити мотивацію студентів до практичних занять з фізичного виховання. Адже поступово досягаючи все більших успіхів у настільному тенісі, ставлячи та підкорюючи нові цілі студенти можуть використати набуті психофізіологічні навички які можуть бути необхідними у подальшій професійній діяльності. Також не варто забувати про те, що майбутні економісти в своїй робітничій діяльності зустрічаються з такими проблемами, як професійні захворювання, через те що більшість часу вони знаходяться у статичному положенні сидячи, велику частку свого робочого дня проводять за екраном монітора, що несприятливо впливає на зір, та на здоров'я в цілому. А загальновідомо, що заняття настільним тенісом позитивно впливають на оптимізацію функціонального стану зорового аналізатора і всього організму в цілому.

Висновки. Включення занять із настільного тенісу до змісту програми фізичного виховання буде не тільки позитивно впливати на мотиваційні інтереси студентів до занять фізичного виховання, але є чудовим засобом розвитку професійно-важливих якостей студентів-економістів.

Література

1. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи / Р. І. Бойчук, В. І. Ковцун, М. Ю. Короп, І. Л. Белявський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. 262 с.
2. Дяченко А. А., Асаулюк І.О., Маринчук П. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти: зб. наукових праць. Переяслав-Хмельницький. 2017. Вип.11 (31). Ч. 3. 93 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГОВИХОВАННЯ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ІНФОРМАТИКА»

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Федорчак А. Ф., студ.
Сумський державний університет
natali.dolgova70@gmail.com

Вступ. В останні десятиліття комп'ютеризація охопила практично всі сфери життєдіяльності людини. Зрозумілий інтерес до професій, що пов'язані з обчислювальною технікою й автоматизованими системами. Натомість цей вид професійної діяльності передбачає переважно розумову працю, яка протікає в умовах малої рухової активності при тривалому збереженні статичної одноманітної пози. Це призводить до виникнення умов для підвищеної втомлюваності, зниження працездатності і погіршення самопочуття. У зв'язку з цим до студентів, які навчаються на спеціальності «Інформатика» та обчислювальної техніки, пред'являються підвищені вимоги до рівня розвитку окремих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей організму, які сприяють більш ефективному виконанню професійної діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється в узгодженості з вимогами і особливостями майбутньої професії. Вітчизняні науковці зазначають, що ППФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок [1; 2].

Мета – дослідити необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Інформатика» та її вплив на подальший професійний розвиток фахівця.

Виклад матеріалу дослідження. Доведено, що у програмістів збільшується навантаження на зоровий аналізатор. Крім того, вимушена одноманітна робоча поза сприяє розвитку сутулості, неправильної постави, викривленню хребта і порушенню його рухливості. Обмежена амплітуда

робочих рухів приводить до погіршення рухливості в плечовому, ліктьовому, тазостегновому, колінному, гомілковостопному суглобах. Обмеження рухливості грудної клітки знижує глибину дихання, внаслідок чого знижується надходження кисню до працюючих органів, зокрема до головного мозку. Малорухлива робоча поза погіршує оптимальний потік крові й лімфи в організмі, внаслідок чого розвиваються застійні явища в черевній порожнині і нижніх кінцівках, приводячи до варикозного розширення вен. Постійне напруження зорового аналізатора, особливо за умови недостатньої тренуваності м'язів, регулюючих акомодацию ока, сприяє погіршенню функції зору. Неодноразові нервово-емоційні навантаження, що супроводжують учбову діяльність студентів, сприяють розвитку загального стомлення. Негативно впливає на якість навчання і недостатнє ергономічне забезпечення робочих місць студентів: тіснота, підвищена температура, погіршення газового складу повітря в учбових класах за рахунок зсуву у бік підвищення змісту вуглекислоти тощо. Виходячи з цього, програма ППФП складається так, щоб з одного боку згладити негативну дію несприятливих чинників учбової діяльності, а з іншого – розвинути професійно важливі якості студентів [2].

У моторних діяннях беруть участь здебільше руки. Вони виконують велику кількість різноманітних рухів малої амплітуди протягом тривалого часу. Також багато дрібних операцій виконуються пальцями з диференціацією зусиль, з параметрами високої творчості. Відбувається навантаження на окремі органи і фізіологічні системи впродовж дня. Відбувається значне напруження нервової системи, перенапруження зорового аналізатора, статичне напруження опорно-рухового апарату. Засоби ППФП для поліпшення та відновлення функціонування зорового аналізатора:

- масаж очей;
- тренування рухових м'язів;
- вправи для поліпшення акомодациї;
- соляризація;

- пальмінг;
- гімнастика для очей цигун;
- гімнастика для короткозорих;
- дихальні вправи для корекції зору;
- кольоротерапія;
- загартування;
- спектральна візуалізація;
- масаж енергетичних точок;
- моделі з конкретними проблемами зорового аналізатора;
- захист очей при роботі з комп'ютером;
- правильне харчування для поліпшення зору.
- вправи йоги;

Велика увага повинна приділятися формуванню правильної постави і вдосконаленню стояння у вертикальній позі [2]. Зміцнення м'язів стопи (мінімальне дозування 10 повторів, збільшення серій залежно від рівня підготовленості і самопочуття). Зміцненню м'язів стопи сприяють вправи загальнорозвивального характеру:

- різні види ходьби: на носках, із перекочуванням із п'ятки на носок, підіймаючись на носок і опускаючись на повну ступню, на п'ятках, на зовнішньому зведенні ступні;
- ходьба по перекладині сходів, по палицях, планках і канату, що лежить на підлозі;
- різні види підскоків на носках;
- лазіння по гімнастичній стінці з переходом з одного прольоту на інший; присідання у висі, стоячи на гімнастичній стінці на одній або двох ногах, спираючись на щабель носками;
- розведення і зведення ніг, ковзаючи носками по рейці (хват на рівні пояса, грудей, плечей). Дієвою вправою для формування нормального зведення стопи є спортивна ходьба з обов'язковим дотриманням техніки її виконання.

Вправи загальної дії:

- ходьба на носках і прямих ногах при цьому якомога вище підняти руки;

- ходьба на носках, руки за головою, лікті відведені;
- ходьба присівши, руки при цьому за голову, до плечей, в сторони та ін.;
- прогинання з підняттям рук і відведенням в сторони, повороти убік з рухом рук з різних початкових положень;
- прогинання в положенні упору лежачи на підлозі, на стегнах, стоячи на колінах, в упорі стоячи на колінах, в упорі сидячи ззаду та ін. Ці вправи можна виконувати гімнастичними палицями, обручами, набивними м'ячами, гантелями тощо.

При виконанні обов'язково зберігати правильну поставу. Для майбутніх фахівців даної спеціальності особливо важливо розвивати м'язи плечового поясу, рук та пальців рук.

Висновки. Професійно-прикладна фізична підготовка є одним з основних напрямів системи фізичного виховання, яке може сформувати фізичні й спеціальні якості, вміння та навички, що сприяють досягненню готовності студентів спеціальності «Інформатика» до успішної подальшої професійної діяльності.

Зміст ППФП тісно пов'язаний з проблемою послідовності формування окремих прикладних умінь і навичок. Під час розвитку швидкості й точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких їм доведеться працювати.

Програма ППФП повинна складатися так, щоб знівелювати негативні дії несприятливих чинників учбової діяльності та, головне, розвинути професійно важливі якості студентів.

Література

1. Долгова Н. О., Михайліченко К. В. До питання системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф., м. Суми, 14–15 квітня 2017 р. Суми, 2017. С. 85–88.
2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. 312 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Кириленко М. В., студ., Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет

kirilenkom274@gmail.com

Вступ. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми покращення якості підготовки фахівців є впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО). ППФП повинна формувати прикладні знання, фізичні, психічні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності. Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури й спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності повинно здійснюватися у закладах вищої освіти будь-якого профілю [1; 2].

Мета: визначити основні методи запровадження професійно-прикладної психофізичної підготовки у систему освіти на економічному факультеті.

Виклад матеріалу дослідження. Останнім часом значно активізувалася робота із впровадження ППФП у систему фізичного виховання студентів. Нагромаджений у цій сфері досвід дозволяє визначити основні методичні положення й рекомендації, що сприяють вирішенню питання про правильний підбір засобів і форм ППФП, необхідних для вирішення цієї проблеми з фізичного виховання і спорту. Реалізації цього найважливішого розділу фізичного виховання важлива для майбутніх фахівців різних сфер діяльності у вищих різноманітних профілю. Визначилася методично спрямована система, що дозволяє вибірково використовувати ці засоби в процесі занять. Такими групами засобів можна вважати прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту; цілісне застосування прикладних видів спорту;

оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники; допоміжні засоби, що забезпечують раціональний і якісний освітній процес у розділі ППФП. До своєрідного допоміжного засобу ППФП, що забезпечує її ефективність, варто віднести рекомендації спеціальної методичної літератури по окремим питанням фізичної культури і спортивного тренування, а також різноманітні технічні засоби, що прискорюють процес і підвищують якість ППФП [2]. У цей час визначилося кілька форм реалізації ППФП у системі фізичного виховання студентів, які можуть бути згруповані у такий спосіб [1]: 1) спеціально організовані навчальні заняття (обов'язкові й факультативні); 2) самостійні заняття з фізичного виховання з окремих спортивних спеціалізацій; 3) фізичні вправи у режимі навчального дня; масові оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи.

Проаналізувавши результати опитування серед студентів-економістів, стало зрозуміло, що для них найбільш прийнятним є саме третій варіант занять. За їх словами – це дасть змогу відволіктися від складних розумових навантажень і сприятливо впливатиме на загальний стан самопочуття.

Висновки. Провівши аналіз відповідної літератури, джерел із мережі Інтернет, а також усне опитування серед студентів дало підсумувати отриману інформацію, що сучасні програми психофізичної підготовки здобувачів вищої освіти недосконалі. Вони потребують доопрацювання, з урахуванням побажань самих студентів. Особливої уваги у даному питанні потребують студенти економічної спрямованості, адже їх майбутні професії у більшості випадків не пов'язані з фізичним навантаженнями.

Література

1. Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання вищих навчальних закладів. Київ: ПП «Екмо», 2005. 220 с.
2. Фізичне виховання у вищій школі і його роль у підготовці спеціалістів. Тези доп. науково-практичної конференції. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2003. С. 52–60.

ВПРОВАДЖЕННЯ ЄВРОПЕЙСЬКИХ КВАЛІФІКАЦІЙНИХ РАМОК (EQF) В УКРАЇНІ: ПРІОРИТЕТИ І ВИКЛИКИ

*Лозовий А. Л., міжнар. експ. 8 рівня EQF;

**Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц.

*Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств
uwku.gensec.lozovyy@gmail.com

**Сумський державний університет
gnilica2017@ukr.net

Вступ. Закріплене в Конституції рішення України стати членом Європейського Союзу вимагає докорінної перебудови у всіх сферах діяльності з метою приведення їх до європейських стандартів, таких як European Qualification Framework (EQF) – кваліфікаційні рамки оцінки експертів у різних сферах діяльності, які забезпечують єдині підходи до розуміння і порівняння рівня кваліфікації фахівців, отриманої в різних країнах із різними системами освіти і навчання і є важливим показником для роботодавців у країнах ЄС. EQF – це 8-рівнева структура, що відображує знання, навички та компетентність (відповідальність і автономію), набуті експертом у результаті навчання (формального та неформального) та в процесі професійної діяльності (в якості професіонала чи волонтера), а також особисті досягнення, як показника ефективного використання набутих знань, навичок і досвіду. Процедура сертифікації EQF та визначення рівня апліканта відбувається шляхом розгляду особистої анкети в форматі EuroPass / EurEthICS ETSIA та верифікації документів, що підтверджують його освіту, досвід та досягнення. Просування EQF в галузі фізичної культури і спорту в країнах ЄС (в т. ч. кандидати на вступ в ЄС) здійснює EurEthICS ETSIA – організація, яка є партнером Європейського Парламенту, зареєстрована в Бюро з інтелектуальних питань ЄС і має права на сертифікацію освітніх послуг (реєстраційне свідоцтво № 016602526). Українській Академії Будо і Спортивних Єдиноборств ВСОСКБ (УАБСЕ), як українському відділенню EurEthICS

ETSIA, делеговано право самостійної сертифікації визнаних в ЄС експертів 1–6 рівнів EQF та надавати EurEthICS ETSIA рекомендації до сертифікації експертів 7–8 рівнів EQF зі східних традиційних бойових систем (Будо) та спортивних єдиноборств.

Мета – є визначення пріоритетних завдань та шляхів розробки національної структури рамкових вимог (NQF) сертифікації експертів Будо і спортивних єдиноборств, а також виявлення перешкод упровадженню NQF в Україні.

Виклад матеріалу дослідження. До розгляду взяті професії, що зв'язані з Будо та спортивними єдиноборствами і включені до чотирьох освітніх секторів:

– сектор А (освіта і розвиток): 1) викладачі фізичної культури в школах, ЗВО тощо; 2) інструктори масової фізичної культури і туризму для різних груп населення; 3) майстри і інструктори східних бойових та оздоровчих систем без змагальної діяльності;

– сектор В (здоров'я і підготовка до змагань): 1) майстри і інструктори стильового карате і Будо, в яких передбачена змагальна діяльність; 2) тренери і спортсмени високої кваліфікації в спортивних єдиноборствах; 3) інструктори лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації;

– сектор С (нормативно-правова база фізичної культури і спорту): 1) організатори спортивних змагань; 2) спортивні судді;

– сектор D (менеджмент спорту): 1) керівники спортивних організацій, федерацій, клубів, спортивних шкіл тощо; 2) науковці та дослідники в сфері фізичної культури і спорту.

Перед УАБСЄ постало завдання розробки прийнятних для України показників оцінки експертів та створення 8-рівневої національної структури рамкових вимог (NQF) для кожного з освітніх секторів на базі стандартів EQF із урахуванням менталітету та реалій України. NQF повинна гарантувати об'єктивну оцінку рівня кваліфікації заявника і передбачати:

– визначення пріоритетних показників рівня кваліфікації для різних освітніх секторів;

- єдині підходи до оцінки формальної і неформальної освіти;
- єдині підходи до оцінки професійної і волонтерської діяльності;

- визначення місця в EQF для явищ, притаманних пострадянській системі організації фізичної культури і спорту.

В результаті вивчення сучасного стану східних бойових систем в Україні, що включало моніторинг українських та зарубіжних інтернет ресурсів, опитування та вивчення державних регулюючих актів у галузі фізичної культури і спорту, було визначено наступні системні явища, що ускладнюють розробку NQF для України:

- специфіка східних бойових систем та особливості їх розвитку в Україні;

- гібридний стан розвитку управління фізичною культурою і спортом в Україні, тобто одночасне існування, як державної пострадянської системи управління, так і нових європейських підходів, які впроваджують у життя громадські організації;

- людський чинник, виражений у недостатній психологічній готовності до змін.

В Україні діє велике число різноманітних організацій Будю та спортивних єдиноборств різного рівня, статусу та різного ступеня визнання і взаємодії з державними органами та міжнародними організаціями. Всі вони є місцем волонтерської діяльності і надають неформальну освіту: кваліфікаційні семінари, тренінги та курси з присвоєнням відповідної кваліфікації тренерам, спортсменам та суддям. На відміну від ЄС, в Україні результати неформальної (недержавної) освіти і досвід волонтерської діяльності не визнаються, як показник для офіційного визнання рівня кваліфікації експертів. Як наслідок, у державі не було сформовано єдиного підходу до оцінки різних видів неформальної освіти та волонтерської (громадської) діяльності, що за наявності в країні численних спортивних громадських організацій, призводить до труднощів у приведенні NQF до вимог EQF. В Україні існують системи оцінки, які традиційно сприймаються як важливий показник рівня кваліфікації, але не мають відповідників в ЄС, наприклад,

Єдина спортивна класифікація України. Для ЄС достатніми показниками рівня майстерності з Будо є «поясна» атестація, проведена стильовими федераціями, та здобуті перемоги на офіційних чемпіонатах різного рівня з спортивних єдиноборств.

Висновки. Для розробки об'єктивної та інформативної системи NQF для України потрібно:

1) розробити окремі варіанти NQF для кожного освітнього сектора, з урахуванням їх відмінностей, визначених для кожної групи професій, пріоритетних показників освіти, досвіду та особистих досягнень та з диференційованим підходом до професій, для яких спорт може розглядатися з точки зору подвійної кар'єри (сектори C, D);

2) розробити уніфікований системний підхід до оцінки різних стилів та шкіл Будо. Класифікувати та здійснювати ранжирування організацій з точки зору: а) як надавачів неформальної освіти, б) як організаторів змагань, в) волонтерської діяльності;

3) розробити 8-рівневі порівняльні таблиці для формальної і неформальної освіти, для професійної і волонтерської діяльності;

4) виробити єдину процедуру розгляду документів, що підтверджують формальну і неформальну освіту;

5) привести до європейських аналогів явища, притаманні виключно для української системи фізичної культури і спорту;

6) залучити до подальшої роботи науковців і практиків спорту з метою поєднання їх зусиль та можливостей.

Результати досліджень будуть оформлені як пропозиції для реформування фізичної культури і спорту в Україні

Література

1. Euresis etsia training needs assessment programme for the achievement of the european competence certification euresis and the registration in the etsia official record, internal EurEthesis ETSIA. Draft document. Brussels, 2018. (16 стор.)

ПРОФЕСІЙНА ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ТЕСЕТ ІНЖЕНЕРНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Малигін А. А., ст. викл., Мартим'янов В. С. студ.
Сумський державний університет
vadim5454654@ukr.net

Вступ. Психофізична підготовка студентів включає комплекс вправ які тренують не тільки фізичні, але й психологічні характеристики студентів. Свій вагомий вклад у вирішення завдань психологічної і фізичної підготовки майбутніх інженерів може внести й така навчальна дисципліна як фізичне виховання [1].

Мета. Дослідження фізичних та психологічних характеристик студента, правильний підхід до фізичної підготовки. Забезпечити фізичну готовність майбутнього інженера.

Виклад матеріалу дослідження. У психофізичній дисципліні розрізняють кілька типів мислення між студентами та викладачами:

- оглядово-дійове вирішення складностей шляхом прийняття складних рішень за допомогою правильної психічно-фізичної підготовки яку отримують студенти на заняттях фізкультури;
- словесно-логічне правильність вказівок які допомагають студенту не тільки зорієнтуватись в своїх діях, але й знайти логічне вирішення заданої йому задачі;
- психічно-зорове здатність студента не тільки бачити перед собою якусь проблему, але й знайти психологічну вказівку яка допоможе у вірності вирішення.

Наукові дослідження багатьох університетів світу вказують, що психофізична підготовка являється високою ланкою у подальшому житті студента. Для ряду інженерних професій характерні тривалі динамічні та статистичні навантаження висока координація в діях, спритність рухів, точність рухових дій, кистей та пальців рук, потрібно мати досить високий рівень психофізичної підготовки. Головною метою є функція

уваги та пам'яті функціональна рухливість нервової та м'язової тканини.

Також методика професійно-прикладної психофізичної підготовки студентів базується на постійному втіленні загально педагогічних принципів методики фізичного виховання. Не менш важливими є психофізичні навантаження які тренують здатність протидіяти психічному навантаженню яке дає збій у самопочутті й дієздатності майбутнього інженера. У психофізичній підготовці потрібно дотримуватися найголовнішого правила послідовність збільшення навантажень під час тренування, і тільки в тому ступені підготовки яка потрібна не тільки до конкретно професійно-трудових спеціалізацій але й для підняття можливих функцій організму студента.

Відомо що результативність видів професійної діяльності залежить від спеціально фізичної підготовки. Адже чим більші вимоги тим кращі психофізичні характеристики інженера, і формування функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності. Психофізична підготовка повинна формуватися впродовж дня починаючи з ранку у вигляді зарядки, прогулянки на свіжому повітрі та певної фізичної навантаження під час виконання будь-яких видів навантажень. Не менш важливим фактором у психофізичній підготовці студента є формування певних умов.

Висновок. Принципово модельне відтворення в процесі професійно прикладної психофізичної підготовки впливає у вимозі забезпечити вірне і згруповане моделювання спеціальних вправ запропонованих подальшою професійною діяльністю до функціональних можливостей організму студента з поступовим вимогам до відбору фізичних вправ.

Література

1. Приходько В. В., Самойлов М. Г., Шабанова Ю. О. Фізична культура і психофізичний тренінг студентів: від теорії до практики: навч. посіб. Дніпро: НГУ, 2014. 275 с.

ПРОБЛЕМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Оксьом П. М., к.фіз.вих.

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка
oksiom@i.ua*

Вступ. З метою входження до європейського освітнього простору Україна здійснює модернізацію своєї освіти. Однією з найбільш актуальних є проблема реформування галузі фізичного виховання, але на сьогоднішній день кардинальних змін для вирішення цієї проблеми не здійснено.

За твердженням фахівців, кількість студентів, що займаються в спеціальних медичних групах (СМГ) складає в Україні в середньому 20–25%, а в деяких вищих закладах освіти досягає 40% і прогнозується його подальше збільшення до 50% від загального контингенту студентів. Стан здоров'я населення України турбує навіть міжнародну спільноту. ЮНЕСКО оголосило Україну «країною вимираючого етносу». За даними Г. Л. Апанасенко, Україна посідає 2 місце в світі за темпами депопуляції, 1-2 місце в Європі за смертністю від серцево-судинних захворювань, у студентів у 20–24-річному віці «біологічний вік» перевищує паспортний вік на 10–15 років, що є наслідком процесів гіподинамії і гіпокінезії у студентської молоді. Протиріччя між декларованими на державному рівні цінностями і реальним станом фізичного виховання у вищих закладах освіти України зумовили вибір теми даного дослідження.

Мета – виявити основні проблеми модернізації фізичного та запропонувати шляхи їх вирішення в вищих закладах освіти України.

Виклад матеріалу дослідження. За роки незалежності в Україні були створені всі правові та нормативні передумови

для функціонування системи фізичного виховання підростаючого покоління та студентської молоді.

Статтею 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» передбачено, що: «фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється шляхом проведення *обов'язкових занять* відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку».

Наказом МОН України за №757 від 14.11.2003р. прийнято Навчальну програму «Фізичне виховання» для ВНЗ III-IV рівнів акредитації, в якій передбачено викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в обсязі 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання за виключенням останнього випускного семестру.

Наказом МОН України №4 від 01.01.2006 року прийняте «Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах», де фізичне виховання передбачене як обов'язкова навчальна дисципліна, що викладається кафедрою фізичного виховання в обсязі 4 години обов'язкових навчальних занять на тиждень для всіх курсів навчання крім останнього випускного семестру. Положення визначає, що безпосередню організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямків здійснює кафедра фізичного виховання[1].

Однак, в останні роки система фізичного виховання у вищих закладах освіти України перебуває в стані глибокої кризи. Так, деякими ректорами прямо ліквідовуються кафедри фізичного виховання, а навчальне навантаження з фізичного виховання передається іншим кафедрам вищого навчального закладу. Поширеною є ганебна практика коли обов'язкові навчальні години дисципліни «Фізичне виховання» змінюються годинами самостійної роботи, що може привести до скорочення викладачів цієї дисципліни, ліквідації кафедр що знову ж таки призведе до ліквідації самої дисципліни «Фізичне виховання». Масового явища в закладах вищої освіти України набуває тенденція зміни назви кафедри, що викладає навчальну дисципліну «Фізичне виховання».

До таких дій ректорів вищих закладів освіти України підштовхнув Лист МОН України від 03.03. 2015 за № 1/9-126 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році», в якому визначалось: «Заняття з фізичної культури в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів, у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають)». Наступним листом МОН України №1/9-454 від 25.09.20015 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» запропонувало нові базові моделі організації занять з фізичного виховання (без претензій на вичерпність), або різні форми їх поєднання: секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна. Вищі заклади освіти на свій розсуд, почали виконувати умови вище зазначених листів МОН України. Деякі вищі зберегли «Фізичне виховання» як обов'язкову навчальну дисципліну в навчальному плані з підсумковою формою контролю, інші викладають фізичне виховання тільки на першому та другому курсах навчання в обсязі 4 години на тиждень, а є й навіть такі, що викладають фізичне виховання тільки на першому та другому курсі обсягом 2 години на тиждень. Тобто питання побудови подальшої роботи на кафедрах фізичного виховання у вищих закладах освіти України залишається неоднозначним та невизначеним.

Частиною 5 статті 13 Закону України «Про вищу освіту» зокрема передбачається, що «Акти центрального органу виконавчої влади у сфері освіти є обов'язковими до виконання закладами вищої освіти незалежно від форм власності. *Листи, інструкції, методичні рекомендації, інші документи не є нормативно-правовими актами і не можуть встановлювати правові норми*». Тож організовуючи навчальний процес з фізичного виховання згідно зазначеного вище Листа МОН, керівництво закладу освіти свідомо йде на порушення чинного законодавства. Порушуючи п.4 ст. 26 Закону України «Про вищу освіту», п.17 ст. 34 Закону України «Про вищу освіту»,

ст. 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» 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 порушень функціональної діяльності органів і систем організму та до розвитку патологій.

З метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих закладах освіти Постановою Кабінету Міністрів України №212 від 12.03.2016 р. було внесено зміни до Типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу, які передбачають персональну відповідальність за «розвиток, модернізацію змісту, форм фізичного виховання студентів, студентського спорту та відповідної матеріально-технічної бази, підготовки та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання та спорту у вищому навчальному закладі».

Висновки.

1. Фізичне виховання у вищих закладах освіти України перебуває в кризовому стані.

2. Модернізація фізичного виховання у ВЗО України – веління часу.

3. Відповідальність керівників закладів вищої освіти України за кризовий стан і модернізацію фізичного виховання повинна бути підвищена.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в аналізі нормативно-правових актів із фізичного виховання та проблемних питань, що пов'язані з модернізацією фізичного виховання студентів вищих закладів освіти України.

Література

1. Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл., Демченко М. А., студ.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Одним із пріоритетів процесу фізичного виховання є показники рівня фізичної підготовленості студента, однієї із складових зміцнення здоров'я студентської молоді [1; 2].

Тому методика організації проведення практичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує постійного вдосконалення, пошуку новітніх шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Одним із таких шляхів, щодо забезпечення якісного рівня фізичної підготовленості студентів може бути спортивне спрямування практичних занять з фізичного виховання. На нашу думку включення занять у процес фізичного виховання з елементами спортивних ігор, зокрема баскетболу буде сприяти підвищенню емоційного фону проведення занять, враховувати їх мотиваційні інтереси, що є актуальним.

Мета – перевірити ефективність проведення практичних занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю «Баскетбол».

Виклад матеріалу дослідження. У Сумському державному університеті з метою удосконалення рівня фізичної підготовленості студентів-юнаків I курсу, протягом 2017–2018 н.р. проведено педагогічний експеримент. Характерною особливістю рисою експерименту стало те, що експериментальна група займалась за авторською методикою, до змісту програми якої були внесені спеціальні фізичні вправи з баскетболу, елементи спортивної гри. До складу даної групи увійшли 14 студентів, які виявили бажання займатися за програмою спортивної спрямованості. Контрольна група налічувала 16 осіб-студентів, які займалася за програмою загальної фізичної підготовки.

На початку проведення педагогічного експерименту представники обох груп не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках. Педагогічний експеримент тривав один рік, але цього терміну вистачило, щоб переконатися в ефективності запропонованої програми.

Проведений аналіз підсумкових результатів тестування фізичної підготовленості студентів дав змогу визначити вагомий приріст результатів за кожним з показників. Так ріст результатів із розвитку швидкісних здібностей на 12,9 % був кращим у студентів експериментальної групи ніж у студентів контрольної, аналогічно кращою стала динаміка розвитку спритності, різниця склала 2.1 %, результати силової витривалості студентів експериментальної групи теж перевищували результати своїх однокласників, середньо статичні дані студентів експериментальної групи показників максимальної сили мали перевагу у 17,6 % над результатами своїх ровесників.

Висновки.

1. Аналіз підсумкових результатів проведеного експерименту переконливо доказав ефективність методики використання спеціальних фізичних вправ з елементами баскетболу у процесі практичних занять.

2. Проведення практичних занять зі спортивною спрямованістю сприяє більш ефективному росту результатів із фізичної підготовленості студентської молоді.

Література

1. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи. Бойчук Р. І., Ковцун В.І., Короп М. Ю., Белявський І. Л. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Вип. 143. 2017. 262 с.

2. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання – один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 4, 2013. 5–7 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МОДЕРНИЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пилипей Л. П., д.фіз.вих., проф., Гуцол Є. М., аспір.

Сумський державний університет

zhman2517@gmail.com

Вступ. З 2018–2019 навчального року кількість годин, згідно навчального плану з дисципліни «Фізичне виховання» скорочується (дисципліна відсутня у весняному семестрі III курсу та зовсім не передбачується на IV курсі), як було раніше. Фізичне виховання у 1–5 семестрах у обсязі 5 кредитів (2 година на тиждень) не є достатнім для забезпечення рухової активності студентів і ППФП за спеціальністю та створенню належних умов щодо підготовки та виконання нормативів фізичної підготовки.

Відповідно на даному етапі є актуальним пошук модернізації системи фізичного виховання у закладі вищої освіти (ЗВО).

Мета. Теоретико-методичне обґрунтування забезпечення модернізації системи фізичного виховання студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Відповідно до Постанови Кабінету міністрів України від 9.12.2015 та Постанови Верховної Ради України від 19.10.2016 № 1695-VII [1; 2] в СумДУ з 2017 року проводиться щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів.

В оцінюванні приймали участь студенти, які мали підготовку та були у навчальному процесі згідно дисципліни «Фізичне виховання» і отримали допуск лікаря. Необхідно врахувати, що оцінювання фізичної підготовленості, тестування були організовані у позанавчальний час.

У тестуванні в порівнянні з 2017 роком у 2018 році прийняло участь на 550 студентів більше, що показано в таблиці 1.

Таблиця 1 – Порівняльна таблиця результатів організації проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів за два роки

Інститути/ факультети	Загальна кількість осіб		Кількість осіб, які приймали участь у тестуванні, чол.		Кількість осіб, які приймали участь у тестуванні, %	
	2017	2018	2017	2018	2017	2018
МІ	1327	1599	1144	1558	86,2	97,5
ННІ БТ «УАБС»	849	701	783	308	92,3	44
ІФСК	902	631	429	540	47,6	85,6
ЕЛІТ	1025	1025	594	865	57,9	84,4
ТЕСЕТ	560	655	281	300	50,2	76,6
ФЕМ	317	317	281	281	88,6	88,6
ІІІ	630	421	281	210	44,6	49,8
Всього	5610	5349	3512	4062	62,6	75,9

В той же час, у зв'язку зі зменшенням кількості з 2818 до 1614 годин і відсутності на III–IV курсах організованих занять з фізичного виховання і спорту в ННІБТ «УАБС», в 2018 році прийняло участь на 475 студентів менше. Відповідальність за кінцевий стан організації і оцінки фізичної підготовленості при відсутності організованих форм фізичного виховання на III–IV курсах є і буде проблемою ЗВО. Як показує порівняльна таблиця і всього СумДУ у 2017 році прийняло участь 3512 студентів, що становить 62,6 %, а в 2018 році прийняло участь 4062 осіб, що становить всього 75,9 % від загальної кількості студентів СумДУ. У більшості студентів відсутня, безпосередня свідомо участь у процесі фізичного виховання, не сформована мотивація і уявлення про нерозривну єдність успішної майбутньої професійної діяльності і систематичними заняттями фізичними вправами ППФП.

Студенти не бачать мету занять, шляхи і методику їх досягнення. Відсутній особисто орієнтований на студента

процес фізичного виховання і ППФП, яка прямо орієнтована на особливості майбутньої професії, яку вони вибороли.

Модернізувати систему фізичної підготовки в ЗВО можливо шляхом проектування, застосування спортивно педагогічних інновацій, які дозволяють розробляти і створювати систему підготовки від мікро до мега рівнів на основі інтегративного комплексу сучасних наукових розробок з ППФП і інтегрування інноваційних технологій.

Висновки.

1. Необхідно дослідити з 2019–2020 н.р. професіограму і ППФП за спеціальностями на факультетах та інститутах СумДУ.

2. Підготувати підручник для формування науково-практичних і спеціальних знань, необхідних при самостійних заняттях фізичними вправами, набуття фонду рухових умінь і навичок у практичному їх використанні.

3. Необхідно профілювати процеси фізичного виховання за видами спорту.

4. У студентів формувати мотивацію до самостійних занять через розуміння єдності успішної майбутньої професійної діяльності і ППФП.

5. Необхідно провести щорічне анкетування і збільшити кількість студентів у групах.

6. Створити систему використання онлайн-курсів, комплексів ППФП для самостійних занять.

Література

1. Постанови Кабінету міністрів України від 9.12.2015 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF>

2. Постанова Верховної Ради України від 19.10.2016 № 1695-VIII Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади»: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Родионова А. С., студ., Лебединская И. Г., доц.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова «Ростовский
Государственный Экономический Университет (РИНХ)»
ги*

Актуальность исследования. Одна из главных задач, стоящих перед педагогами высшей школы – создание условий, при которых студенты смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного года с целью улучшения физической подготовленности, повышения двигательной активности и укрепления здоровья [1]. Несмотря на разнообразие программ, внедряемых в высшие образовательные учреждения, проблема совершенствования физического воспитания молодежи остается актуальной и одной из актуальнейших проблем, является формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В этой связи, является необходимым обратить особое внимание на уровень заинтересованности студентов с использованием на занятиях физической культуры различных средств и методов физического воспитания. Положительное эмоциональное отношение к занятиям, сформированность потребности в ней, интересов, мотивов и убеждений отражает мотивационно-ценностный компонент. Поэтому исследование мотивационной заинтересованности студенчества, поиск путей ее повышения приобретает огромное значение в структуре образования. Ритмическая гимнастика имеет свои особенности: на занятиях применяют разнообразные упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые элементы, циклические движения, выполняемые преимущественно под ритмичную музыку различного характера. Применение упражнений различной направленности в сочетании с элементами танцев,

способствуют развитию общей культуры движений, пластичности, воспитывают стиль поведения и ориентировку в музыкальных ритмах [2].

Цель: выявить положительное влияние ритмической гимнастики на повышение интереса студентов к занятиям физической культуры.

Задачи: исследовать структуру мотивационно-ценностных мотивов и ориентаций у студентов с помощью опросника; определить основные формы организации и проведения ритмической гимнастики, учебных занятиях по физической культуре; разработать и применить комплексы средств и методов ритмической гимнастики; выявить эффективность применения комплексов упражнений ритмической гимнастики на повышение интереса студентов к занятиям.

Изложение материалов исследования. Исследование проводилось на базе ТИ имени А.П. Чехова «РГЭУ (РИНХ)» в два этапа с сентября 2018 г. по февраль 2019 г. со студентками первого курса факультета психологии социальной педагогики.

Были разработаны комплексы ритмической гимнастики, составлены вопросы по теме мотивации к занятиям физической культурой. Констатирующий этап педагогического эксперимента включал в себя определение исходного уровня оценки мотивации к занятиям физической культурой, физической активности по группам мотивов: укрепление здоровья; повышение работоспособности; достижение успеха; эстетическая мотивация; стремление к общению; спортивная мотивация; познавательная мотивация. Данные начального этапа исследования выявили несформированность потребности студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями. Приоритетными мотивами являлись: получение зачета, избегание конфликтов с преподавателем, повышение авторитета среди сокурсников, снятие эмоционального напряжения, способ общения, влияние друзей или родственников, желание красиво выглядеть. На протяжении всего педагогического эксперимента для определения эффективности применения ритмической гимнастики в

экспериментальной группе использовались комплексы, которые включали в себя упражнения для различных групп мышц туловища, при этом учитывалась не только последовательность и сложность составляемых упражнений, но и темп музыкального сопровождения (от медленного до очень быстрого). В составлении упражнений особое внимание уделялось выполнению упражнений на согласованность движений с музыкой, чувством ритма, при этом выполнялись упражнения свободно и непринужденно с мгновенным и постепенным переходом от одного упражнения к другому, чередуя ритм и темп. На заключительном этапе педагогического исследования было проведено повторное анкетирование. Сравнительные данные начального и конечного анкетирования выявил уровень мотивированности к занятиям физической культуры студенток. В конце исследования тестирование по определению мотивации показало: повышение двигательной активности – 35%; оздоровление – 33%; повышение физической подготовленности – 19%. положительные эмоции и удовольствие – 13%;

Резюме. Таким образом, можно сделать вывод о том, что комплексы ритмической гимнастики с использованием ритмичной музыки, танцевальных движений создают положительные эмоции способствующие повышению уровня мотивации у студенток к занятиям физической культурой, направленных на достижение поставленных целей. А организация подобных занятий оказывает положительное комплексное влияние на организм занимающихся, стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

Литература

1. Кибенко Е. И. Физическая культура: методико-практические занятия: учебно-метод. пос. Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та имени А. П. Чехова, 2014. 251с.
- Хвалебо, Г. В. Степ-аэробика на уроках физической культуры. Волгоград.: Изд-во. Научное обозрение. Наука и мир, 2015. С. –96.

ЗАПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Романова В. Б., ст. викл., Полянська Є. А., студ.
Сумський державний університет,
romanova1603@gmail.com, polyanskaelizabeth@gmail.com

Вступ. Сьогодні це час інноваційних технологій. Будь-яка особа вже не уявляє себе без інтернету, смартфонів та інших гаджетів. За останніми даними 2018 р. середньостатистичний користувач проводить 2 години на день у соціальних мережах – це цілих 5 років та 4 місяці за життя. Учені підраховали, що можна зробити за цей час, це: злітати до місяця і назад 32 рази, прогулятися вздовж Великої Китайської стіни 3,5 рази, підкорити Еверест 32 рази, пробігти більше 10 тисяч марафонів та прогулятися зі своєю собакою більше 90 тисяч разів. І це не говорячи про кількість можливостей зробити звичайні повсякденні речі.

На жаль, дані про 2 години на день не є кінцевими, враховуючи тенденції розвитку соціальних мереж та й загалом залежність осіб від гаджетів, кількість цих годин значно зростає. У студента кількість цих годин може значно перевищувати 8 на день, бо студенти використовують гаджети скрізь. Саме тому не дивно, що у молоді майже повністю зникає зацікавленість до спорту, лише одиниці регулярно займаються спортом та мають певні досягнення.

Тому є нагальна необхідність у популяризації та розвитку спорту серед молоді. Це можна здійснити шляхом запровадження нових видів спорту в навчальному процесі.

Метою даної роботи є дослідження можливостей запровадження нових видів спорту в ЗВО.

Виклад матеріалу дослідження. Зараз в Україні набув розвитку проект «Junior Z» (далі – Проект). Організатором Проекту є громадський рух «Спортивний рух Олександра Педана» за підтримки Міністерство освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, ДНУ «Інститут

модернізації змісту освіти», Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, ЮНІСЕФ та спортивних федерацій.

Основними напрямками Проекту є: популяризація здорового способу життя серед учнів із залученням думок лідерів; організація спортивних заходів для учнів; формування умінь та навичок щодо запобігання булінгу за допомогою використання фізичної рекреації та елементів спорту; популяризація варіативних модулів з фізичної культури тощо. За допомогою даного Проекту впроваджують такі види спорту як фризбі, черлідінг, петанк, самбо, сумо, бадмінтон, флорбол, хортинг, корфбол, регбі, американський футбол.

Як результат: Проект надає необхідні знання та інструменти для активізації роботи через запровадження нових форм навчальної, виховної, методичної, спортивно-масової, оздоровчої роботи; підвищення мотивації до занять з фізичної культури; сприяння запровадженню нових форм патріотичного та лідерського виховання засобами фізичної культури тощо [1].

На наш погляд, суттєвим мінусом проекту «JuniorZ» є те, що він запроваджується лише у закладах загальної середньої освіти. Проект передбачає проведення семінарів-практикумів, майстер-класів, тренінгів, лекцій. Враховуючи вікову категорію студентів, у таких заходах мали б змогу брати участь не лише викладачі, а й студенти, що призвело б до більшої результативності.

Висновки. З метою популяризації спорту серед молоді та залучення молодого покоління до активного способу життя є необхідність у поширенні проекту «JuniorZ» серед вищих навчальних закладах. Це допоможе виховати нову епоху спортивно-активних людей.

Література

1. Лист Міністерства освіти і науки України «Про Всеукраїнський проект «JuniorZ» від 03.01.2018 року №1/9-2 URL: https://drive.google.com/file/d/1pVb_jXjH1MvT-jbjsrra8kj3wRog9K5q/view.

СЕКЦІЯ 3

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

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

DEVELOPMENT OF HANDBALL ACTIVITY IN GLOBAL WORLD

*Galenin R., a senior teacher, **Mbelu St., a undergrad.

**Sumy State University.*

***Faculty of Economics and Business University of Amsterdam the
Netherlands*

rgalenin@gmail.com

Introduction. Handball is very popular game for the people and promotes full human development and improves physical fitness and education for younger generation harmonic development personality. Reformation the sector and creation appropriate legal, social, economic and organizational possibilities helps not only for improving organizational and management system of international handball in accordance with international standards, an appropriate level of coverage the children classes handball, but also provide a mechanism for selecting and training talented people for top sports achievements [1; 2]. A very important factor in the formation of the mature personality every young person is not only the mastering of professional knowledge and skills, not only for expanding they are horizons, gaining experience, erudition and the development of spirituality, but also tempering the body, achieving perfection through a healthy lifestyle for productive labor and longevity.

Purpose. Especially in modern conditions it is necessary to develop in boys and girls the need to improve their own physical state by regular physical education and various sports, who they like, including handball.

Presentation of the research material. At the stage of higher sportsmanship, handball players do not experience very large fluctuations in the level of physical qualities. Their growth slightly changes only during the annual cycle. Technical training is mainly aimed at restoring skills at the beginning of the cycle and improving it in connection with the improvement of physical condition. Technical skill is characterized by the continuity of the main phase of motion and variability. Here, in this direction, there is a need to go for the improvement of technology. In order to maintain a

constant tone and interest in training and competition, one needs to study the motivation of each player's activity and skillfully regulate his condition. Such motives may include: a) self-improvement; b) in achieving success; c) in social approval (awards, popularity); d) communicating with team members; e) material encouragement.

Only specific actions on the dominant motivations of handball players will enable him to succeed. All preparation at this stage takes a specialized character. The techniques of the game are improved mainly in complex exercises, taking the form of technical and tactical actions. The main ones are special-preparatory means, training forms and directly the most competitive exercise. Competitive preparation at this stage takes the lead.

Conclusions. The high level of physical fitness the athletes-handball players is achieved due to the large training load and requires systematic control, since the athletic nature of the handball game forces each athlete to perform a large number of complex and intense actions during a single game: overcoming a large distance, moving at a fast pace at short and long distances, with most of the game happening with aerobic-anaerobic and anaerobic power supply. It is shown that effective control at different stages of the training cycle significantly improves the final results of athletes and teams. After analyzing literature reflecting the role of athletes' physical fitness in athletic achievements, we can show the impact of this aspect of preparedness on the technique and tactics of gaming activity of handball players. It is advisable to highlight the achievements of scientific research and not resolved the issue of using the control over the physical readiness of handball players.

Literature

1. Kajtna, T., Vuleta, D., Pori, M., Justin, I. and Pori, P. 2012. Psycho-logical characteristics of Slovene Handball goalkeepers. *Kinesiology* 44(2), 209–217.
2. Marques M. C., Pereira A., Reis I. G. and van den Tillaar, R. 2013. Does an in-season 6-week combined sprint and jump training program improve strength-speed abilities and kicking performance in players? *Journal of Human Kinetics* 39, 157–166.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Берест О. О., викл., **Чикиш Т.**, студ.
Сумський державний університет
ol.berest@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Інноваційний підхід до системи фізичної підготовки студентів має бути значущим, оскільки кінцевий результат визначає зміст і характер усього процесу підготовки з дисципліни «Фізичне виховання», що націлений на підтримку фізичної підготовленості і працездатності майбутніх фахівців [1]. У зв'язку з цим виникає потреба в інноваційних дослідженнях, спрямованих на побудову нової системи фізичного виховання студентів, зміст якої має відображати соціальне замовлення особистості, суспільства і держави на достатній рівень фізичної підготовленості та працездатності майбутніх фахівців.

Мета. Теоретично обґрунтувати необхідність особистісно-орієнтованого фізичного виховання, його вплив на формування вмінь, навичок та потреб студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Можливість упровадження інновацій забезпечується зростанням самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, загальною відповідальністю студентів та педагогів за якість освіти. Це не лише накладає на студентів певні обов'язки, але і дає право на вільний вибір значної частини дисциплін та викладачів, зокрема у тій формі фізичного виховання, що ми пропонуємо: обрання виду спорту або рухової активності. Інноваційна реформа відповідає особистісно-орієнтованій концепції вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору своєї освіти [1].

Аналіз організації навчального процесу з фізичного виховання виявив, що традиційна технологія має такі обов'язкові ознаки: примусові навчальні заняття загальною фізичною підготовкою з академічними групами студентів,

єдину навчальну програму зі стандартними завданнями.

Переваги секційної форми організації фізичного виховання підтверджують результати проведеного нами опитування: у секційних групах зафіксовано більш стійкий інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання – 98%, тоді як в академічних групах з традиційною формою навчання цей інтерес на 42% менше; 95% від опитуваних студентів секційних груп вважають, що отримують під час занять корисні вміння, навички та знання, тоді як в основних групах загальної фізичної підготовки цей показник становить 49%. Опитування студентів академічних груп з традиційною формою навчання показало, що частина студентів (37%), не бажає відвідувати заняття, в яких переважно надаються вправи з легкої атлетики, 15% студентів негативно ставляться до гімнастичних вправ, 36% студентів категорично не бажають відвідувати басейн у зимовий час, 18% студентів не сприймають футбол.

У наших дослідженнях, де порівнювалися секційні та академічні групи студентів з однаковим початковим рівнем підготовленості та однаковими завданнями, моторна щільність заняття була значно вищою у студентів секційних групи – 68,3% проти 44,1% академічних груп, хоча заняття проводив один і той же викладач.

Таким чином, традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання є консервативною.

Висновки. Прогресивною формою, що надає можливості для творчого розвитку ефективності змісту системи фізичних вправ, є так звана секційна форма. Навчальний процес з фізичного виховання за особистісно-орієнтованого підходу надає можливість кожному студенту, спираючись на свої здібності, інтереси, цінності та досвід, реалізувати себе.

Література

1. Белих С. І. Особистісне орієнтоване фізичне виховання студентів університетів. Навч. посіб. Донецьк : ДонНУ. 2013. 253 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ З АРМРЕСТЛІНГУ 1–2 ЮНАЦЬКОГО РОЗРЯДУ

Босько В. М. к.фіз.вих., викл., Клименко Б. О., студ.
Сумський державний університет
bosv87@gmail.com

Вступ. Армспорт (боротьба на руках або армрестлінг) – вид екстремального спорту. Незважаючи на те, що армрестлінг не є олімпійським видом спорту, боротьба на руках має велику популярність в багатьох частинах світу. Під час матчу однойменні руки змагаються, ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило, стіл) і долоні зчіплюються в замок. Завданням спортсменів є притиснення руки противника до поверхні. На учасників поєдинку накладається ряд тимчасових, технічних і тактичних обмежень (І.Н. Нікулін, 2016).

За результатами аналізу змагальної діяльності найбільш видатних спортсменів виявлено, що при достатньому розвитку м'язів плеча, спини, грудних м'язів, м'язів преса, силові показники біцепса і м'язів передпліччя роблять основний вплив на спортивні досягнення в даному виді спорту (М.П. Рогов, 2016; А.В. Політов, 2016). Тому важливою є проблема силової підготовки в армспорті.

Мета: розробити методику силових здібностей армспортсменів 18–20 років у підготовчому періоді.

Виклад матеріалу дослідження. Боротьба – це результат роботи загальних командних зусиль біцепса, передпліччя, м'язів плеча і спини, найширших (латеральної частини), а також м'язів преса і в незначній мірі ніг. Завдання армрестлерів (будь-якого рівня) в міжсезоння гранично розвинути всі групи цих м'язів, з акцентом на біцепс і передпліччя [1].

У будь-якому із способів боротьби можна виділити безліч фаз, причому в різних стилях в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена кількість цих фаз широко варіюється. Аналіз науково-методичної літератури виявив кілька основних

принципів у побудові методики тренування для зростання силових показників в армспорті, а саме [2]:

- необхідність чіткого дозування навантажень;
- виконання статичних вправ з великими часовими показниками і частотою виконання в мікроциклі;
- в зв'язку з тим, що основне навантаження лягає на зв'язковий апарат ліктьового суглоба, то необхідно приділяти особливу увагу зміцненню зв'язок саме цієї зони;
- в тренувальному процесі специфічні методи розвитку сили повинні мати домінуюче значення.

Нами на базі спортивного клубу «Акадеік» проводилися дослідження силової підготовки спортсменів 18–20 років з армрестлінгу, які мають стаж занять від 6 до 12 місяців та займаються 3 рази в тиждень по 1,5 години. Проводився педагогічний експеримент, в якому застосовувалася методика виховання силових здібностей в армрестлінгу у спортсменів 1–2 юнацького розряду, розроблена на основі огляду методичної літератури (розрахована на 21 тижневий мезоцикл що включає 3–7-тижневих мікроцикла). По ходу проходження експериментальної програми проводилося тестування основних силових показників.

Для тренування у ході експерименту нами використовувалися такі вправи.

1. Згинання руки з обтяженням на ремені.
2. Накручування на горизонтальну вісь троса з обтяженням.
3. Ходьба з обтяженням у руках.
4. Лежачи на горизонтальній лаві підкидання штанги.
5. Почергове згинання пальців на тренажері.
6. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя зафіксовано.
7. Пронація кисті з обтяженням на ремені.
8. Супінація кисті з однобічною гантеллю.
9. Імітація боротьби на горизонтальному блоці.
10. Відведення кисті з однобічною гантеллю, рука перед собою.
11. Розгинання кисті з гантелями.

12. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя вертикально.

13. Згинання кисті зі штангою в опущених руках ззаду.

14. Стоячи відведення кисті з однобічною гантеллю.

15. Згинання руки з односторонньою гантеллю.

16. Відведення кисті з однобічною гантеллю, передпліччя горизонтально, рука відведена в сторону.

17. Згинання руки в ліктьовому суглобі з відведенням кисті.

18. Пронація кисті з однобічною гантеллю.

19. Приведення кисті з однобічною гантеллю.

20. Відведення і приведення кисті з однобічною гантеллю.

Нами були проведені тести, які за даними літератури надійно відображають рівень рухових здібностей юних спортсменів і при цьому використовуються в практиці спортивної школи (відділення армспорту). Найважливішим критерієм визначення рівня розвитку силових здібностей є динамометрія.

Зокрема, під час проведення цього дослідження отримані нами дані показують, що показники сили кисті лівої руки нижче правої, як в контрольній групі, так і експериментальній. До початку експерименту достовірних відмінностей між середніми показниками сили кисті не виявлено в обох групах ($p > 0,05$). При цьому показники контрольної групи склали 39,7 кг лівою рукою і 45,1 кг правої, в експериментальній 40,5 і 48,3 кг відповідно.

Приріст показників був позитивним в обох групах. У контрольній групі цей показник +0,3 кг – ліва рука і +1,4 кг – права. В експериментальній групі приріст результатів лівою рукою склав 6,1 кг, а правою – 5 кг. Середнє значення показників після експерименту зафіксовано 41 і 46,6 кг лівою рукою і 46,5 і 53,3 кг – правої (в контрольній та експериментальній групі відповідно). При цьому відмінності між середніми арифметичними показниками двох груп достовірні у виконанні лівої і правої рукою, оскільки $p < 0,05$ в обох випадках.

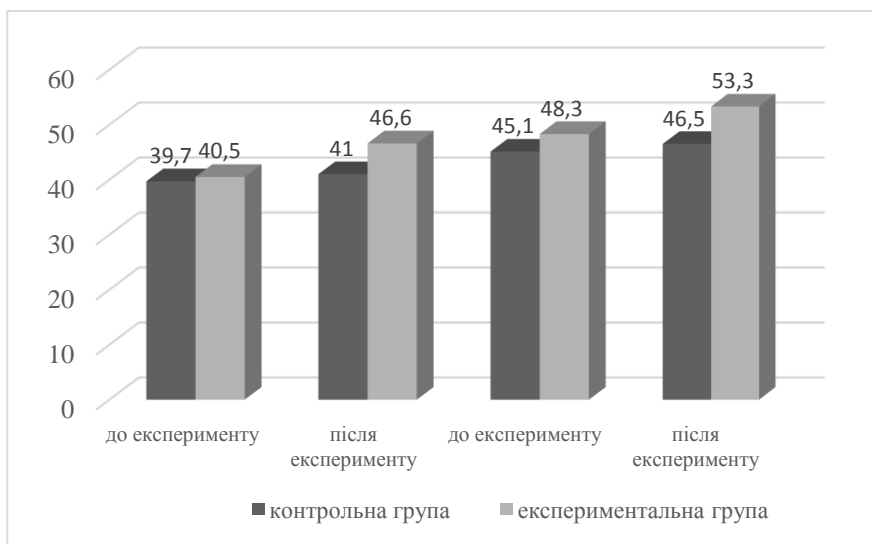


Рисунок 1 – Показники силових здібностей в тесті «Кистьова динамометрія»

Висновки. Нами розроблена експериментальна методика розвитку силових якостей армспортсменів 1–2 юнацького спортивного розрядів, що складалась із комплексу вправ розрахованих на сім тижнів. Відмінності, отримані в експерименті між середніми арифметичними значеннями в тестах дають змогу говорити про те, що запропонована нами методика виявилася своєю ефективністю при $p < 0,05$.

Література

1. Никитченко С. Ю., Далнаев И. У. Значение армрестлинга как вида единаборства в становлении физического развития студентов-спортсменов в аграрных вузах. Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №. 6. С. 7–11.
2. Рогов М. П., Корнеев Е. В. Методика применения изометрических упражнений на занятиях армрестлингом. Наука, образование, молодежь в современном мире. 2016. № 2. С. 59–63.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ДЗЮДОЇСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Босько В. М. к.фіз.вих., викл., Ракита С. С., студ.
Сумський державний університет
bosv@mail.ru

Вступ. Передовий науковий досвід останнього десятиліття з проблем навчання техніці рухових дій свідчить, що необхідно орієнтуватися на необхідність освоєння різноманітних підготовчих вправ, у жодному разі не потрібно намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, яка дозволяє досягти певних спортивних результатів, тому що у цей час у юних спортсменів закладаються основи техніки рухових дій.

Теоретичний аналіз проблеми використання інформаційних технологій саме у процесі технічної підготовки дзюдоїстів показав, що впровадження комп'ютерних програмних продуктів дозволяє значно підвищити якість тренувального процесу та технічну майстерність дзюдоїста [1; 2]. Нині практичне використання інформаційних технологій у дзюдо представлене використанням систем для біомеханічного відеоаналізу рухів спортсмена, систем тренувального спрямування та систем навчального характеру.

Мета: охарактеризувати особливості використання інформаційних технологій для контролю технічної підготовленості студентів-дзюдоїстів.

Виклад матеріалу дослідження. Критеріями ефективності техніки є нормативи «Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності». Дані критерії включали оцінку освоєння дзюдоїстами базових елементів техніки рухових дій: 7 прийомів у стійці і 10 прийомів у партері.

Сьогодні в умовах зростаючої технологізації діяльності тренера, впровадження комп'ютерних технологій у практику підготовки спортсменів і пошук шляхів їхнього ефективного використання дозволили б вивести якість контролю технічної підготовки спортивного резерву з дзюдо на більш високий рівень.

Для визначення факторів, які характеризують показники технічної підготовленості студентів-дзюдоїстів, що є провідними при спортивному відборі в спортивні секції, та визначення чинників й помилок техніки студентів-дзюдоїстів було залучено 10 спортсменів-дзюдоїстів, які займалися в спортивних групах СумДУ. Тестування проводилось в спортивному залі. Вимірювання і дослідження проводились у першій половині дня після проведення розминки.

Експерти здійснювали оцінку освоєння дзюдоїстами базових елементів техніки рухових дій двічі: у реальній ситуації та за допомогою відеозйомки і біомеханічного відеокomp'ютерного аналізу.

Аналіз показників базової техніки дзюдоїстів у стійці свідчить про те, що найбільшій кількості помилок було допущено при виконанні прийому переведення у партер ривком із захопленням плеча й шиї зверху. При цьому варто відмітити, що експертами було виявлено типові помилки, яких припускають борці: атакуючий наближає тулуб до супротивника і створює умови для контратаки, немає швидкого ривка і немає скручування. Фіксація результатів на основі використання комп'ютерної програми дозволила експертам виявити 18 помилок при виконанні даного прийому, а у реальній ситуації кількість виявлених помилок менша.

Потрібно відзначити, що найменшій кількості помилок було допущено спортсменами при виконанні прийому кидок нахилом із захопленням руки з задньою підніжкою. При цьому у реальній ситуації експерти визначили, що спортсмени допустили 10 помилок, а на основі використання комп'ютерної програми – 11 помилок.

Отримані дані свідчать про те, що зміна організаційно-методичних підходів до навчання техніці рухових дій борців вільного стилю на початковому етапі підготовки, на підґрунті використання можливостей інформаційних технологій, дозволяє збагатити і розширити діапазон їхніх рухових умінь і навичок, скоротити кількість помилок при освоєнні базових елементів техніки і тим самим підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Більш достовірні висновки можна отримати за допомогою коефіцієнту варіації (по середньому квадратичному відхиленню) – відносним показником коливань ознак у сукупності, що дозволяє стверджувати про її однорідність чи не однорідність. У нашому випадку вибірковий коефіцієнт варіації для експертної групи «у реальній ситуації» дорівнює 23%, а для експертної групи «за допомогою комп'ютера» – 15%. Враховуючи малий обсяг вибірки, можна говорити про однорідність оцінок експертів у випадку використання комп'ютерного відео аналізу та велику варіацію думок експертів у випадку реальної ситуації.

Висновки. Результати статистичного аналізу (t-крит. Стьюдента: у реальній ситуації – 3,31; за допомогою відеоаналізу – 11,0 при $p < 0,05$) дозволяють нам стверджувати, що за допомогою відеозйомки і біомеханічного відеокомп'ютерного аналізу вдалося значно покращити ефективність контролю технічних дій дзюдоїстів.

Література

1. Богуловська В., Бріскін Ю., Пітин М. Напрями застосування новітніх інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №2. С. 16–20.
2. Юхно Ю. О. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. Біомеханічні, інформаційно-комунікаційні технології та конструкторські розробки у фізичному вихованні та спорті. 2015. № 129. Том II. С. 73–77.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Босько В. М. к.фіз.вих., викл., Якіменко М. С., студ.
Сумський державний університет
yakim.marina999@gmail.com

Вступ. Командні види спорту пред'являють особливі вимоги до психологічної підготовки спортсменів (Г. Б. Горська, 2008; М. Осадець, 2014). Жінкам в командних видах спорту властиве уповільнене сприйняття ігрових ситуацій і прийняття рішень в силу більш низьких порівняно з чоловіками показників реагування. Тому першорядне значення в цьому напрямку мають дослідження питань, що відображають структуру і зміст психологічної підготовки спортсменок (В. А. Родионова, В. Г. Сивицький, 2014). Разом з тим можна говорити про недостатню розробленість теоретичних і методичних матеріалів, що стосуються психологічної підготовки футболісток 13–14 років у змагальному періоді. Таким чином, дослідження їх психологічної підготовки на основі врахування їх індивідуальних особливостей становить значний теоретичний і практичний інтерес.

Мета: обґрунтування напрямів психологічної підготовки футболісток 13–14 років у змагальному періоді на основі врахування їх індивідуальних особливостей.

Виклад матеріалу дослідження. Психологічна підготовка є необхідною ланкою в системі підготовки спортсменок-футболісток. Завдяки психологічній підготовці відбувається формування і вдосконалення у спортсменок властивостей особистості і психічних якостей необхідних для підвищення ефективності в підготовці до змагань і надійного виступу в них [1].

У психологічній підготовці важливо робити акцент на такі якості спортсмена, як емоційна стійкість і стійкість до стресів, які включені в надійність спортсмена. На ефективність спортивної діяльності впливає не тільки властивості

особистості, а й психічні стани кожного гравця і соціально-психологічні особливості команди в цілому. Програму психологічної підготовки необхідно будувати на зміцненні сильних сторін особистості і підвищенні можливостей спортсменок [2].

Нами використовувалися такі засоби психологічної підготовки футболісток 13–14 років з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей в змагальному періоді (табл. №1).

Таблиця №1 – Засоби психологічної підготовки футболісток 13–14 років у змагальному періоді

Мета	Засоби	Методичні рекомендації
Удосконалення навичок саморегуляції	Вправи на розвиток навичок саморегуляції, дихальні вправи	Відпрацьовуються вміння приведення себе в оптимальний бойовий стан на чуттєвому рівні
Підвищення спроможності відчуження партнера	Вправи на командоутворення, арт-терапевтичні і тілесно практики	1–2 рази на тиждень з усією командою, по групах індивідуально
Формування мотиваційних установок на змагальну діяльність	Формули самонавіювання	Перед змаганням індивідуально
Робота над розслабленням м'язів	Вправи тілесної терапії А.Лоуена	2-3 рази на тиждень з усіма спортсменками індивідуально
Забезпечення оптимального психічного стану	Робота з формулами самонавіювання і цільовими установками	3-4 рази на тиждень і перед змаганням індивідуально

Під час змагального процесу необхідно враховувати зміни функціонального стану жіночого організму і м'язової дієздатності, обумовлені фазами менструального циклу. Це забезпечить досягнення більш високого, ніж при традиційному планування, приросту рухових можливостей спортсменок. Тренерам необхідно диференціювати учениць за адаптаційними можливостями їх організму і, якщо необхідно, скласти індивідуальні графіки їхніх тренувань. У разі, якщо виникають порушення менструального циклу, необхідно переглянути навантаження. У віці 13–14 років вимоги до дівчаток значно підвищуються: тренувальний процес стає більш інтенсивним, юні футболістки починають брати участь у великих змаганнях. Іноді все це виливається в один постійний і безмежний стрес, який може стати причиною конфлікту між генетично запрограмованими адаптаційними резервами організму і «вимогами», що ставить до них «соціальне середовище». Цей конфлікт може перейти у патологію, вираженість якої залежить від індивідуальних особливостей організму. Отже, система психологічної роботи з футболістками 13–14 років будувалася як програма, що включає засоби і методи впливів, підібрані відповідно до індивідуально-психологічних особливостей, з опорою на сильні сторони спортсменок.

Висновки. Результати діагностики динаміки стану футболісток 13–14 років в процесі змагань з футболу в ході реалізації програми індивідуалізації психологічної підготовки з урахуванням особистих якостей дозволяють говорити про наближення спортсменок до оптимального балансу психовегетативного балансу, наявності внутрішнього енергетичного ресурсу для ефективної діяльності.

Література

1. Родионова В. А., Сивицкий В. Г. Спортивная психология. Москва: Юрайт, 2014. 367 с.
2. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті. Нова педагогічна думка. Чернівці, 2014. № 4. С. 155–157.

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бурла А. О., к.фіз.вих., доц., Замула А. О., студ.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. З усіх видів спорту найбільшу популярність у світі здобув футбол, об'єктивно отримавши титул «король спорту». Особливу популярністю футбол користується серед юнаків, адже гра у футбол найбільшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку спортсмена, пред'являє високі вимоги до його серцево-судинної системи, нервово-м'язового апарату, до всіх сторін його психіки, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, вольових і моральних якостей [1; 2]. Але, не приділяючи достатньо уваги питанню технічної підготовки в юнацькому віці, маємо, як наслідок, стійку тенденцію відставання українських футболістів у спортивній майстерності на міжнародному рівні. Практика футболу засвідчує, що, не приділяється належної уваги на початкових етапах підготовки, навчанню контролю над м'ячем під час швидкісного пересування. Тренери, не дають можливість у повній мірі розкритися індивідуальним можливостям юним гравцям. Тому, технічна підготовка на початковому етапі є однією з найбільш актуальних у сучасному футболі.

Мета: оптимізація процесу формування технічної підготовки юних футболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Технічна підготовка представляє собою логічно побудований, цілеспрямований, багаторічний процес, що містить свої завдання, а також шляхи з цілим комплексом методичних підходів їхнього здійснення. Структура й зміст багаторічного процесу навчання футболістів повинні щорічно змінюватися, відбиваючи об'єктивну логіку спортивного вдосконалювання і природні закономірності вікового розвитку. Організація і регулювання тренувального процесу повинні знаходитися в суворій відповідності з

поставленими завданнями. Для того, щоб забезпечити поступальне підвищення підготовки юного футболіста в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а також знайти засоби і прийнятні методичні прийоми для їхнього здійснення. Процес засвоєння матеріалу повинний виконуватися з чіткою послідовністю з використанням вправ відповідної складності, що сприяють планомірному становленню техніки юних гравців.

Висновки. Основним завданням технічної підготовки юних футболістів залишається формування і поступове доведення спеціальних рухових дій до вищого ступеня автоматизації. Результати педагогічного експерименту, поряд з встановленням пріоритетів у технічній підготовці, вказують на можливість перегляду існуючого в практиці навчально-тренувального процесу юних футболістів підходу до методики вдосконалення технічної майстерності, зокрема, збільшення обсягу годин до 30% (від усіх годин, що відводяться на технічну підготовку) на оволодіння елементами техніки гри, пов'язаними з безпосереднім контролем над м'ячем. Виходячи з результатів дослідження, рекомендуємо наступну послідовність в оволодінні технікою гри: ведення й обведення, зупинки, жонглювання, удари (з 8 до 10 років); ведення й обведення, короткі та середні передачі м'яча, зупинки, гра головою, жонглювання (з 10 до 11 років). Запропонована послідовність побудови багаторічної технічної спортивної підготовки є пріоритетною, але це не означає заперечення необхідності оволодіння всім технічним арсеналом гри, включаючи інші технічні прийоми.

Література

1. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2017. 212 с.
2. Медвідь А. М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Івано-Франківськ. 2017. 180 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Бурла А. О., к.фіз.вих., доц., Мельник В. О., студ.
Сумський державний університет
aburla010@gmail.com

Вступ. У спорті вищих досягнень велике значення має пошук найбільш раціонального використання навантажень і відпочинку. В основі всебічної підготовки бігуна на середні дистанції лежить взаємозумовленість усіх якостей людини, розвиток однієї з них позитивно впливає на розвиток інших, і, навпаки, відставання в розвитку однієї або кількох якостей затримує розвиток інших. Рівень розвитку витривалості визначається насамперед функціональними можливостями серцево-судинної й нервової систем, рівнем обмінних процесів, а також координацією діяльності різних органів і систем. Істотну роль відіграє так звана економізація функцій організму [1; 2]. Тому вирішення проблеми розвитку й підтримки високого рівня працездатності та витривалості у юних бігунів на середні дистанції є актуальною і відкриває нові резерви для покращення спортивних результатів.

Мета – сприяти оптимальному розвитку і вдосконаленню витривалості у бігунів на середні дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Однією з найважливіших проблем підготовки спортсменів є розвиток рухових якостей, зокрема витривалості. Витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв у різних видах рухової діяльності, у тому числі спортивній [1]. Водночас, однією з провідних рухових якостей бігунів на середні дистанції є швидкісна та силова витривалості, які мають велике значення для участі у змаганнях. В контрольній групі тренувальний процес здійснювався за існуючою програмою для ДЮСШ легкої атлетики (2007). Юні бігуни експериментальної групи два рази на тиждень виконували комплекси бігових і стрибкових вправ у гору. Комплекс

включав такі вправи: біг 60 м по прямій, «стрибки у кроці» на 60 м у гору і знову біг на 60 м по прямій, спокійний біг під гору. Кількість таких серій визначалася здатністю спортсменів виконувати ці комплекси, не знижуючи інтенсивність бігу на 60 м по прямій після підняття в гору і «стрибків у кроці». На початковому етапі юні бігуни виконували 4–5 таких комплексів, наприкінці етапу – від 8 до 10. Для виявлення впливу спеціальних комплексів швидкісних та швидкісно-силових вправ на підвищення рівня рухових якостей юних спортсменів нами на початку педагогічного експерименту і після його закінчення проводилися контрольні вимірювання: стрибок у довжину з місця, біг на 100, 300 і 600 м. Виконували в основній частині навчально-тренувального заняття ті самі швидкісні та швидкісно-силові вправи, але у вигляді бігу та стрибків у кроці в гору, чергуючи з бігом по прямій. Кут підняття в гору був від 8 до 10°. У табл. 1 подано зміни показників рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовки юних бігунів експериментальної групи.

Таблиця №1 – Динаміка показників розвитку швидкісних якостей спортсменів експериментальної групи, $n = 8$

№ п/п	Контрольні вправи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Приріст	t
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	Біг на 100 м, с	13,04±0,29	12,74±0,91*	0,3	2,91
2	Біг на 300 м, с	45,9±0,41	43,7±0,39*	2,2	2,61
3	Довжина бігового кроку, см	178,4±0,34	186,2±0,21*	7,8	2,84
4	Біг на 600 м, хв	1,44±0,22	1,42±0,43	0,2	1,69
5	Стрибок у довжину з місця, см	169,2±0,02	183,6±0,019*	14,4	2,39

Примітка: * – різниця між показниками статистично значуща на рівні $p < 0,05$

Час бігу на 100 м поліпшився у середньому на 0,3 с. У бігу на 300 м приріст швидкості становив 2,2 с ($t = 2,61$; $p < 0,05$). Приріст показника в бігу на 600 м змінився на 0,2 хв ($t = 1,69$; $p > 0,05$), але суттєвий приріст відбувся у результаті стрибку в довжину з місця, де середній показник виявився достатньо значний – 14,4 см ($t = 2,39$; $p < 0,05$). Зміни середніх показників у чотирьох видах з п'яти статистично достовірні ($p < 0,05$). Отже, під час виконання спеціально підібраних вправ, спрямованих на вдосконалення окремих сторін швидкісних та швидкісно-силових здібностей учнів, буде більш ефективним, якщо ці вправи будуть виконуватися у вигляді прискорень і «стрибків у кроці» в гору.

Висновки. Визначено, що на навчально-тренувальних заняттях із юними бігунами на середні дистанції при виконанні спеціально підібраних вправ, для вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових можливостей, а також спеціальної витривалості спортсменів сприяло більш ефективній підготовці на першому базовому етапі підготовчого періоду. Проведений аналіз особливостей використання комплексу швидкісних та швидкісно-силових вправ (біг і стрибки вгору) доводить, що дитячий та підлітковий організм має досить великі можливості для тренування. Упровадження доступних для юних спортсменів нових комплексів вправ швидкісно-силового характеру дає позитивні результати. Враховуючи результати дослідження, можна стверджувати про ефективність запропонованої методики й рекомендувати її до застосування у тренуванні юних спортсменів із бігу на витривалість.

Література

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). Москва, 2016. 240 с.
2. Шестерова Л. Е., Ту Яньхао Динамика физической подготовленности бегунов на средние дистанции, проживающих в различных климатических условиях. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 4. С. 100–104.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Бурыченко А. В., студ., Дроздова В. А., тренер,
Лебединская И. Г. доц.,
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
«РГЭУ (РИНХ)», Lebedinskaja1960@mail.ru*

Актуальность исследования. Детский возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья, совершенствования умений и навыков, которые способствуют его физическому совершенствованию в дальнейшем. Особое значение приобретает повышение организационных форм спортивно-массовой работы среди детей, дальнейшее совершенствование методики тренировки юных спортсменов, привлечение их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [2]. В современной системе спортивной тренировки специальная физическая подготовка играет важную роль и представляет собой воспитание двигательных качеств и развитие физических способностей, которые создают благоприятные предпосылки необходимые в спортивной деятельности для достижения высоких спортивных результатов [1]. Чтобы добиться результатов в данном виде спорта требуется целенаправленный методический подход к изучению физических нагрузок, особые формы организации и содержания занятий, необходимых для должного воздействия тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.

Цель исследования – провести разработку и практическую оценку методики, направленную на повышение уровня специальной физической подготовленности юных гимнасток.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме.

2. Определить наиболее эффективные средства, методы и формы организации занятий, способствующие повышению уровня подготовленности в эстетической гимнастике.

3. Разработать и апробировать методику на учебно-тренировочных занятиях по эстетической гимнастике.

4. Провести опытно-экспериментальную работу и обобщить результаты проведенного педагогического эксперимента.

Педагогическое исследование проводилось в секции эстетической гимнастики с девочками 7-8 лет.

В исследовании приняли участие 20 детей, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой.

С целью определения уровня специальной физической подготовленности занимающихся и сравнения результатов испытаний между группами были проведены контрольные испытания. Исходный уровень подготовленности показал, что до начала эксперимента между КГ и ЭГ достоверных различий по показателям не обнаружено и находятся вне зоны значимости при ($\alpha > 0,05$), группы идентичны.

После проведения начального контрольного тестирования, в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика, направленная на повышение уровня специальной физической подготовленности, контрольная группа занималась по общепринятой методике программы по гимнастике для ДЮСШ.

На основе анализа научно-методической литературы и анализа методических разработок в занятия были включены следующие компоненты:

1. Комбинированные упражнения избирательного характера.

2. Музыкально-двигательные подвижные игры и игровые задания.

При этом учитывались продолжительность упражнения, интенсивность упражнения, объем нагрузки, число повторений упражнения. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

Высокий уровень развития специальных способностей и качеств является неременным условием для успешного овладения упражнениями, поэтому каждый фрагмент занятия должен иметь свою логику построения и включать в себя специальные упражнения, которые учитывают специфику эстетической гимнастики.

На заключительном этапе педагогического исследования был проведен сравнительный анализ контрольных испытаний по определению уровня специальной физической подготовленности юных спортсменок. Данные результатов конечного этапа эксперимента выявили, что в группах произошли положительные изменения. По всем показателям контрольных испытаний, но в экспериментальной группе прирост выше, чем в контрольной.

На достоверном уровне ($\alpha < 0,05$) были выявлены показатели в контрольных испытаниях: «Наклон туловища в перед» – $t_{\text{эмп}} = 4,8 > t_{\text{кр}}$; «Челночный бег 3x10 м» – $t_{\text{эмп}} = 3,0 > t_{\text{кр}}$; «Равновесие на одной ноге» – $t_{\text{эмп}} = 3,3 > t_{\text{кр}}$; «Прыжки со скакалкой» – $t_{\text{эмп}} = 2,9 > t_{\text{кр}}$.

Выводы. Таким образом это позволяет сделать вывод о том, что у занимающихся экспериментальной группы уровень специальной физической подготовленности по сравнению с контрольной группой выше. Следовательно, полученные результаты исследований доказывают эффективность разработанной экспериментальной методики и необходимость ее использования на учебно-тренировочных занятиях с девочками 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Литература

1. Исаева А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6–9 лет: автореф. дис... канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК, 2007. 45 с.
2. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учеб. пос. Москва: Прометей, 2013. 170 с.

ТІЛЕСНІСТЬ ЛЮДИНИ ЯК ФЕНОМЕН ІІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Возний А. П., к.філос.н., доц.,
Чернецький І. В., студ., Томашевська К. О., студ.
Сумський державний університет
vozniy.andrii.p@gmail.com

Вступ. Сучасна філософська рефлексія тілесності, на наш погляд, схиляється до розгляду її сутності, яка має своє особливе буття і просторові виміри. При цьому тілесність розуміється не як об'єкт, не як сума органів, а як особливе утворення – неусвідомлений горизонт людського досвіду, постійно існуючий до всякого певного мислення. У проблемне поле сучасного філософського аналізу даного питання входить вивчення кордону тілесності і людського тіла, діалектики зовнішнього і внутрішнього рівнів тілесності, свободи і детермінованості тілесної організації людини в різних типах культур. У гносеологічному контексті введення поняття «тілесність» в науковий арсенал має методологічне значення, оскільки дане визначення теоретично включає в себе два полюси бінарної опозиції души і тіла. Крім того поняття «тілесність» формує єдиний простір, що дозволяє вивчати індивідуально-психологічні та соціокультурні вираження людської сутності в результаті онтогенезу, особистісного зростання, а в широкому сенсі - історичного розвитку.

Кінцева мета виховання і освіти полягає в тому, щоб виховати духовно і фізично розвинену людину. Досягти такого рівня розвитку практично неможливо, якщо випробовуваний особисто не зацікавлений в самовдосконаленні своїх індивідуальних якостей і особливостей. Тому розробка методів самовдосконалення людини стають актуальною проблемою антропологічних наук.

Мета. Дослідити практичну значимість тілесності людини як феномену її фізичного вдосконалення.

Для реалізації поставленої мети було встановлено взаємозв'язок тілесного, духовного та ментального, а також досліджено динаміку зміни людської тілесності під впливом занять фізичною культурою та спортом серед студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. В Новітній час тілесність людини набула статус філософської категорії. Із багатьох її значень на першому місці знаходяться філософсько-антропологічний вимір, який позначає есенціальний та екзистенціальний атрибут людини, що входить до категорій «фізіологічне», «природне», «психічне», «духовне», «соціальне», «культурне», «гарне», і тому знаходить місце в просторі чуттєво-естетичного відношення. При цьому існує немало людей, які без особливого бажання приймають тілесний «образ себе», розуміючи, що їх тіло формально та функціонально знаходиться з іншого боку краси. Фрустрації, що виникають в наслідок своєї «фізичної недосконалості», направляють частину людей до спортивного тренування свого тіла [1].

Фізична досконалість неможлива без моральної, естетичної, інтелектуальної досконалості особистості, але й будь-яка із названих характеристик не можлива без досконалості фізичного характеру. У цьому випадку постає питання про критерій всебічно розвинутої особистості, яка пов'язана з її творчим характером або зі здібністю особистості до самореалізації та самоутвердження.

У формуванні такої людини велике значення має якісний бік фізкультурної діяльності, де панує єднання ідеальної (духовної) і фізичної (рухової) складових, пов'язаних з одухотворенням тілесності. Тому потреби в руховій діяльності мають високу цінність для людини, соціальної групи та суспільства в цілому [2, 147–152].

Зв'язок між душею та тілом людини полягає в сутності людської тілесності та її взаємозв'язку з навколишнім середовищем. Справа в тому, що в поняття тілесність входить

набір інформаційних, енергетичних та системно-структурних властивостей людського організму.

Нами було проведено дослідження, яке ґрунтувалося на анонімному анкетуванні студентів Медичного інституту. У опитуванні взяли участь 123 респонденти, із яких 79 дівчат та 44 хлопці, які шляхом анонімного он-лайн голосування відповіли на такі питання : «Як часто ти займаєшся спортом?», «Чи допомагають заняття спортом знімати стрес?», «Чи відоме вам поняття філософія тілесності. Чи існує вона насправді?».

На перше питання, «як часто ти займаєшся спортом?» 15,4% респондентів відповіли, що роблять це самостійно щодня, 35%, що відвідують декілька разів на тиждень спортзал. Для 21,95% заняття обмежуються лише уроками фізичного виховання, а ще 22,8% вважають спортом піші прогулянки вранці до інституту. А 4,85% респондентів повідомили, що ніколи не займаються спортом.

На питання, «чи допомагають заняття спортом знімати стрес?», дали ствердзувальну відповідь 61% анкетованих. 9,8% стверджували, що стрес заняттями не знімається, а 29, 3%, що знімають стрес іншим чином. На третє питання «Чи відоме вам поняття філософія тілесності. Чи існує вона насправді?». «Так, чув. Існує» - дали відповідь 26,83 % анкетованих. «Так, чув. Не існує»-5,69%. «Ні, не чув. Але, якщо кажуть, то існує»,-37,39%. «Ні, не чув. Я в таке не вірю», - відповіли 30,08% респондентів.

Висновки. У науковому дослідженні наведено теоретичні узагальнення і нове рішення проблеми тілесності людини, як феномену фізичного самовдосконалення. Підводячи підсумки, помічено залежність, що відсоток тих, хто ніколи не чув та не вірить в філософію тілесності (30,08%) дорівнює відсотку тих, хто ніколи чи майже ніколи не займається спортом (28,1%). Усім відомий крилатий вислів Децима Юнія Ювенала «*Mens sana in corpore sano*», що означає «в здоровому тілі здоровий дух». Але більшістю досліджень доведено, що саме психологічний стан, фактор мотивації, стресогенні чинники мають великий вплив на здоров'я людей. Саме ці поняття

об'єднує термін «тілесність». Підсумовуючи отримані дані, маємо такі значення даного поняття: а) тілесність – це субстрат людської життєдіяльності, що являє собою багатовимірне утворення, яке існує в трьох вимірах : біологічне (природне) тіло, внутрішня тілесність, зовнішня тілесність і конструюється на їхньому перетині; б) тілесність, на наш погляд, - це набір інформаційних, енергетичних, системно-структурних та функціональних властивостей, що належать кожній окремій біосистемі людини; в) людина за своїми основними сутнісними характеристиками – тілесно-соціальне утворення.

Таким чином, виникнення терміну «тілесність» закономірно. Він служить для подолання дуалізму душі-тіла, можна сказати, використовуючи термінологію В. П. Зінченко, - одухотворення тіла і отілеснення душі. По своїй суті тілесність людини представляє собою дуже складний феномен, який можна представити на рівні психологічного, духовного та ментального рівнів. На нашу думку, людина це істота, яка здатна і визначати, і проходити межі будь яких своїх визначень, так як визначеність людини, крім всього іншого, залежить від її волі, а це означає, що будь-яка її визначеність не є кінцевою. З часом вона може бути скасована суб'єктом волі. Воля людини здатна перетворювати будь-яку визначеність людини у невизначеність. Людська тілесність у світі, таким чином, постає як щось багатогранне, невизначене, пластичне, яке дає перетворення за допомогою гуманотехнологій. Тому тілесність – це змістовна складова людини, що забезпечує саму можливість соціального буття. Феноменом є той факт, що власне тілесність здійснює важливий вплив на фізичне вдосконалення людини.

Література

1. Косяк В. А. Эстетические Интерпретации телесности и спорта. Сумы: ФЛП Цема С. П., 2016. 140 с.
2. Моисеев Н. Н. Современный рационализм и мировоззренческие парадигмы. ОНС. 1994. №3. С. 147–152.

ВИЯВЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Гвоздецька А. О., студ.
Сумський державний університет
alyonkagv@gmail.com

Вступ. Тенденції розвитку сучасного суспільства зумовлюють необхідність оптимальної професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – формування у них стійкої мотивації до занять спортивною діяльністю [1]. Формування стійкої мотивації – це шлях до успішного вирішення у майбутній професійній діяльності умов, що впливають із мети, змісту освітнього процесу та особистого психічного вдосконалення (Білогур В., Корж Н. 2016). З одного боку, завдяки розвитку мотивації відбувається більш якісне засвоєння професійних умінь, а з іншого – підсилюється результативність спортивних досягнень. Вищезазначене й визначило актуальність нашого дослідження.

Мета. Виявити потреби до спортивної діяльності серед студентів I–III курсів спеціальності «Фізична культура і спорт».

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження проводилося серед студентів I–III курсів спеціальності «Фізична культура і спорт» Медичного інституту Сумського державного університету (СумДУ). В ньому взяли участь 30 спортсменів 17–19 років, які пройшли анкетування «Мотивація до спортивної діяльності» за модернізованою методикою (Є. А. Калінін, 1978). Анкетування складалося з 50-ти тверджень. Студентам були запропоновані бланки з чотирма відповідями де «а» – дуже часто, «б» – часто, «в» – іноді, відповідно «г» – дуже рідко. Учасник анкетування повинен обрати для себе найбільш оптимальний один варіант. Кожен номер твердження відповідав певній потребі. Наприклад, твердження «Я сподіваюсь на досягнення дуже високих спортивних результатів» відповідає мотиву «Потреба в досягненні». На першому етапі виконувалося анкетне

тестування, а на другому – обробка його, в подальшому визначалася наявність різновидів потреб до спортивної діяльності у спортсменів різних видів спорту. В табл. 1, представлено показники анкетного тестування за потребами до спортивної діяльності. Результати засвідчили наявність аналогічних потреб у спортсменів, які займаються ациклічними видами, такими як баскетбол і волейбол та у спортсменів циклічних видів – спринт і лижні гонки. У спортсменів, які займаються спортивними танцями найбільша потреба у самовдосконаленні (100 %), в той час як у баскетболістів вона відсутня. Для дзюдоїстів головними потребами є боротьба та заохочення (по 100 %), а для біатлоністів – потреба в заохоченні (66 %). Багаторічна комплексна підготовка спортсменів виступає складним процесом, кінцева мета якого визначається цілим рядом чинників, основним з яких є максимальна відповідність індивідуальним особливостям тих, хто займається обраним видом спортивної діяльності. Спортивна діяльність, вимагає особливої уваги до психологічного забезпечення, що регулює психічну функцію організму і поведінку спортсмена з подоланням труднощів об'єктивного та суб'єктивного характеру для ефективного формування здатності показувати оптимальний результат у складних умовах тренувального і змагального процесів.

Висновки. За результатами анкетування, визначальним мотивом для більшості спортсменів різних видів спорту виступає «Потреба в боротьбі», що становить у середньому 46 %. Мотивація спортсмена, є складовою частиною характеру, що формується протягом усього життя, впливаючи на спортивні досягнення і довголіття в спорті.

Література

1. Нугманов Д. Г., Деркач А. А. Научный анализ современных отечественных исследований по проблеме психических состояний спортсменов и их регуляции. Акмеология. 2019. Т. 69. № 1. С. 65–69.

Таблиця № 1 – Показники тестового анкетування «Мотивація до спортивної діяльності», %

Види потреб \bar{x}	Види спорту							
	Легка атлетика (спринт) (n = 8)	Футбол (n = 5)	Баскетбол (n = 3)	Волейбол (n = 3)	Дзюдо (n = 3)	Біатлон (n = 3)	Лижні гонки (n = 2)	Спортивні танці (n = 3)
Потреба в боротьбі, 46 %	50	20	33	33	100	33	50	50
Потреба в захощенні, 41 %	37,5	60	33	–	100	66	–	33
Потреба в досягненні, 38 %	50	40	33	33	33	33	50	33
Потреба в спілкуванні, 37 %	37,5	40	66	33	33	–	50	33
Потреба в самовдосконаленні, 35 %	50	20	–	33	33	33	50	100

ІНТЕГРАЦІЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СИЛОВОГО КОМПОНЕНТУ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Гуцол Є. М., аспір., Красуцька А. Д., студ.

Сумський державний університет

zhman2517@gmail.com

Вступ. Процес оволодіння технікою виконання змагальної вправи у кожному виді спорту включає систему засобів і методів у досягненні поставленої мети [1]. Основоположним чинником у цьому є сама змагальна вправа зі специфічною структурою рухів, яка помітно змінюється по мірі зростання спортивного результату як за швидкістю, амплітудою, так і за зусиллями, які при цьому проявляються [2]. У процесі зростання кваліфікації спортсмена у бігу на коротких дистанціях ставляться підвищені вимоги щодо виконання вправ силового характеру, тому підбір оптимальних засобів і методів силової підготовки є актуальним дослідженням.

Мета – охарактеризувати методичні аспекти інтеграції використання спеціальних вправ силової спрямованості в бігу на короткі дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. Основною умовою, що визначає виконання спеціальної вправи та її ефективність, є тотожність змагальній вправі, як за зовнішнім характером і виглядом, так і за механізмами енергозабезпечення. Майже всі спеціальні вправи є частинами, елементами або фазами змагальної вправи. Така обставина визначає цілий ряд переваг, які необхідні під час удосконалення виконання змагальної вправи в цілому: 1) вони більш прості, доступні у процесі оволодіння технікою рухів, що безпомилково їх можна повторювати за кількість разів; 2) у процесі їх виконання активно використовувати різні умови (полегшені, ускладнені тощо); 3) можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та механізми енергозабезпечення, розвивати необхідні для даного виду рухові якості. Відповідні умови сприяють до значного тренувального ефекту у тренуванні бігунів-спринтерів. Виконання підготовчих і спеціальних вправ вимагає особливої

уваги до контролю з боку спортсмена та тренера за змістом, формою, амплітудою, зразком, також за зусиллями і ритмом. Водночас чим більша схожість між спеціальною та змагальною вправами, тим краще перенести і повніше використати нові набуті рухові якості та навички і тим швидше будуть зростати спортивні результати у змагальній вправі. Виконуючи спеціальні вправи, необхідно стежити за дотриманням ритмічного виконання і, особливо, за точними акцентами найбільшої напруги і розслаблення м'язів, котрі повинні відповідати змагальній вправі. Спринтерам необхідно вміти порівнювати, запам'ятовувати найкращі спроби виконання вправ та не забувати налаштовуватися на їх багаторазове повторення. Під час виконання спеціальних вправ рекомендовано дотримуватися наступних правил, що дозволить розвивати базові для спринтерів рухові якості з найбільшим ефектом, а також оволодівати економічною технікою і свободою рухових дій. Перше правило, у подоланні зовнішнього опору з помірним напруженням розвиваються силові якості м'язів, які беруть участь у даному русі, а саме – силова витривалість. Зі зростанням напруги м'язів поступово зростають об'ємні показники: рельєф, м'язова маса, товщина м'язового поперечника та їх максимальна сила. За швидкої зміни напрямку руху у присіданнях із вистрибуванням, у стрибках удосконалюються скорочувальні здібності м'язів – швидкісно-силові якості, швидка «вибухова» сила. Друге правило, чим більша кількість м'язових груп бере участь у змагальній вправі (за невисокого темпу виконання), тим більше вдосконалюється загальна витривалість, за помірної напруги м'язів – силова витривалість, а за підвищеного темпу та інтенсивності – швидкісна витривалість. Чим менша кількість м'язів забезпечує рух у змагальній вправі, тим швидше розвивається локальна витривалість і силові показники, а за високого темпу їх скорочувальні здібності – швидка сила. Третє правило, виконання вправи за участі великої кількості м'язових груп, швидкою зміною умов і послідовності їх напруження та розслаблення сприяє узгодженості в роботі

м'язів і м'язових груп, удосконаленню регуляторних механізмів, покращує координацію та швидкість рухів.

Найбільший обсяг спеціальних вправ спринтерам рекомендується виконувати в загальному та спеціально-підготовчих етапах, у меншій мірі дані вправи повинні плануватися в тренувальних мікроциклах у змагальних періодах. Для вирішення конкретних завдань швидкісно-силової підготовки можна рекомендувати широкий спектр різноманітних вправ: з доданням маси власного тіла: швидкий біг, скачки на одній та стрибки на двох ногах (у глибину, вгору) у різних співвідношеннях, а також силові вправи, підняття ваги; з різними додатковими обтяженнями (пояс, жилет) у бігу і стрибкових вправах; з використанням впливу зовнішнього середовища: біг і стрибки вгору і з гори, на сходах, на різному ґрунті (газон, пісок, тирса); з подоланням зовнішнього опору в максимально швидких рухах, у вправах з партнером, обтяженнями різної ваги.

Під час виконання запропонованих спеціальних вправ необхідно дотримуватись ряду методичних правил: а) чітке формулювання і розуміння рухового завдання під час виконання обраної вправи; б) розвивати рухові відчуття, м'язову пам'ять і контроль за свободою рухів, виконуючи вправу із заданою інтенсивністю за обов'язкового чергування зусиль від середніх до максимальних і навпаки; в) слідкувати за правильністю кожного повторного виконання вправи; використовувати рефлекторну силу і еластичність попередньо розтягнутих м'язів, постійно стимулювати рефлекс на розтягнення, виконуючи вправу в ритмі пружних погойдувань; г) пам'ятати, що чим швидше виконується зміна напрямку руху, перехід від долаючого до поступального режиму, від згинання до розгинання і чим коротше шлях гальмування, тим більше навантаження відчуває опорно-руховий апарат у даній вправі. Необхідно концентрувати вольові зусилля на енергійному вибуховому характері прояву зусиль, число повторень в одному підході повинно призводити до легкої втоми, оптимально 25–30 у стрибкових вправах і без обтяжень,

10–12 у вправах з малими обтяженнями; до відчуття стомлення – повного стомлення у підході за виконання вправ із середніми обтяженнями або зусиллями, 4–6 повторень і 1–3 у вправах з великими і максимальними обтяженнями. Тривалість одного підходу для розвитку сили повинна бути в межах 10 с з інтервалами відпочинку поміж підходами до 3 хв. Навантаження у силовій підготовці повинне постійно збільшуватися як за обсягом, так і за інтенсивністю. Провідним чинником є збільшення ваги обтяжень (на 2–3 %), але прискорене її збільшення шкодить силовій підготовці спринтера. Для розвитку максимальної швидкості бігу існує ряд спеціальних вправ, у процесі виконання яких необхідно пам'ятати, що тривалість і потужність зусилля визначає спрямованість і результативність спеціальних і тренувальних форм змагальної вправи.

У силовій підготовці корисно також дотримуватися принципу цілеспрямованого розвитку м'язової системи. Такий пропорційний розвиток опорно-рухового апарату базується на тому, що ні один ланцюг не міцніший за його саму слабку ланку. Бігуни на короткі дистанції повинні постійно підвищувати свої показники відносної сили, тобто підвищення сили м'язів за збереження або зниження маси тіла.

Висновки. Ступінь розвитку силовій підготовки в бігу на короткі дистанції за допомогою спеціальних вправ силового компоненту обумовлюється, в першу чергу, методикою інтеграції спеціальних вправ силовій спрямованості, в другу – оволодінням технічними прийомами виконання обраної змагальної вправи, що залежать від рівня розвитку і вдосконалення інших рухових якостей і вроджених здібностей атлета.

Література

1. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построения тренировки. Москва: Спорт., 2016. 464 с.
2. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Champaign: Human Kinetics, 2002. P. 343.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Корольчук В. В., студ.
Сумський державний університет
katakomba18@gmail.com

Вступ. У командних іграх здобуває перемогу та отримує поразку вся команда, а не спортсмени окремо як би добре не грав один спортсмен, Тому баскетбольна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і один спортсмен. Така специфіка ігор визначає ряд вимог до гравців. Основною є психологічна установка спортсмена на гру, вона має бути прагненням до повного контролю власних дій, інтересам всієї команди При відсутності такої установки у кожного гравця не може бути й сильної, злагодженої команди в цілому навіть, якщо вона складається з індивідуальних добре технічно, фізично і тактично підготовлених гравців. Баскетболіст сьогодні – це спортсмен рухливий, гарно координований, який швидко мислить на ігровому майданчику. Щоб здобути перемогу потрібно декілька факторів: антропометричні дані гравця, його фізичні якості, технічні й тактичні дії [1]. На думку більшості експертів, головною якістю баскетболіста є швидкість і спритність виконання ігрових прийомів і дій.

Мета: визначити доцільність розвитку спритності під час тренувального процесу для фізичної підготовки баскетболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Граючи баскетболісти формують навички та вміння та одночасно розвивають рухові якості. Ці явища є взаємопов'язані. Під час гри значно збільшується обсяг діяльності в неочікуваних та мінливих ситуаціях, що вимагає великого прояву спритності, реакції, великої концентрації та переключення просторової та тимчасової уваги. Всі ці здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям «спритність» – здатність спортсмена швидко, доцільно та раціонально освоювати нові рухові навички, успішно вирішувати завдання в мінливих умовах.

Спритність це складна рухова якість, рівень якої визначається багатьма факторами. Найефективніше для виховання цієї навички використовувати вправи з координаційною складністю, що містять елементи новизни. Складність вправ можна збільшити, якщо змінити динамічні, просторові та часові параметри або за рахунок збільшення вправ на рівновагу з комбінуванням ходьби, стрибків, з обмеженим проміжком часу. Рекомендовані вправи: 1). вправи з баскетбольним м'ячем; 2). вправи з використанням гімнастичної лавки; 3). вправи зі скакалкою; 4). вправи з використанням гімнастичного коня; 5). вправи з виконанням перекидів; 6). комбіновані вправи; 7). додання «Смуги перешкод»; 8) прискорення на 10–12 м.; 9). спеціальні вправи з баскетбольним м'ячем для розвитку спритності і швидкості рук; 10) вправи на розвиток балансування тощо.

Гравець повинен своєчасно реагувати на зовнішні подразники, бути налаштованим на боротьбу, кидати м'яч и боротися за нього та швидко аналізувати ситуацію.

Висновок. Підводячи підсумок, можна сказати, що координаційна підготовка баскетболістів є основою успіху у змагальній діяльності команди. Тренер мусить сприяти розвитку спритності виконання технічних елементів змагальної діяльності, та ні в якому разі він не повинен змушувати гравців поспішати, бо це призводить до безглузвих помилок. Якщо технічний прийом гравець не може швидко виконати, то насамперед необхідно вивчити та закріпити рухову навичку, виконуючи спеціальні вправи, що сприяють вдосконаленню техніки. Звичайно, координаційна підготовка відіграє дуже важливу роль в баскетболі, але треба також не забувати і про тактичну сторону гри. Вона теж грає не мало важливу роль в грі. Якщо вдало комбінувати спритність, тактику та дух команди, то можна досягнути найвищих висот у грі.

Література

1. Розвиток координації та балансу у баскетболістів. URL: <https://ukrprosport.ru/basketbol-2/3878-rozvitok-spritnosti-u-basketbolistiv.html> (20.03.2019).

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНОК-ЛУЧНИЦЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СТРІЛЕЦЬКИХ ВПРАВ

Долгова Н. О., к.пед.н., доц., Мазепа О. Ю., студ.
Сумський державний університет
mazes.alex@gmail.com

Вступ. Розвиток спорту вищих досягнень заохочує вчених до пошуку нових шляхів постійного вдосконалення спортивного тренування з використанням широкого кола засобів. Оскільки стрільба з лука є складно-координаційним видом спорту і, крім того, вимагає від спортсменок-лучниць високого рівня розвитку абсолютної сили м'язів плечового поясу та їх силової витривалості, постає дидактичне завдання одночасного вдосконалення зазначених характеристик [1; 2]. Важливим елементом досягнення максимальних спортивних результатів на змаганнях зі стрільби з лука є психофізіологічний стан спортсменів. Психофізіологічний стан є складною ієрархічною системою, що саморегулюється, і являє собою динамічну єдність внутрішніх компонентів (біоенергетичного, фізіологічного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного) [2].

Мета: дослідити особливості психофізіологічного стану спортсменок-лучниць в умовах тренувальної та змагальної діяльності при виконанні стрілецьких вправ.

Виклад матеріалу дослідження. Психічний стан є стійким психічним явищем та водночас має свою динаміку. Такі психічні явища відображають особливості функціонування нервової системи та психіки спортсменів в певний проміжок часу чи характеризують процес адаптації до нових умов.

Психічна підготовленість за своєю структурою неоднорідна. У ній можна виділити два відносно самостійні й водночас взаємопов'язані напрями: вольову і спеціальну психічну підготовленість.

Вольова підготовленість пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість, сміливість і рішучість, настійливість і завзятість (мобілізація функціональних резервів), витримку і врівноваженість (здатність керувати своїми діями в умовах емоційного збудження), ініціативність та самостійність. Ці якості виховуються і вдосконалюються в процесі регулярної навчально-тренувальної діяльності та спортивних змаганнях.

Спеціальна психічна підготовленість спортсменок-лучниць складається з властивостей, що вдосконалюються в ході спортивної підготовки, зокрема: стійкість до стресових ситуацій змагальної діяльності; візуальні сприймання рухових дій та середовища навколо; здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації; здатність сприймати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу; здатність до формування у структурах головного мозку випереджальних реакцій, які передують реальній дії.

Висновки. Для досягнення високих і стабільних результатів потрібно, щоб процес тренувальної та змагальної діяльності був ефективним. Спортсменки-лучниці зобов'язані протягом всієї своєї спортивної кар'єри суворо дотримуватися спортивного і загального режиму. Тому необхідно сформувати стійку спрямованість особистості лучниць, яка полягає у створенні сукупності стійких мотивів, що орієнтують їх багаторічну спортивну діяльність і є незалежними від різних складних ситуацій. Важливо розуміти особливості психофізіологічного стану у спортсменок-лучниць в умовах тренувальної та змагальної діяльності для вдосконалення їх психологічної підготовки до змагальної діяльності.

Література

Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро, 2017. № 2. С. 69–72.

2. Д'якова О. Оцінка психофізіологічних функцій стрільців з лука високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 1. С. 27–30.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

Занина Т. Н., доц., Сазонова К. В., студ., Ткачук П. В., учит.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)», МАОУ лицей № 28 город Таганрог
t.zanina2015@yandex.ru

Вступление. В настоящее время в учебно-воспитательном процессе учащихся младшего школьного возраста не всегда эффективно используются разнообразные средства физической культуры. Одним из необходимых средств, обеспечивающих разностороннее, гармоничное физическое развитие и воспитание младших школьников, являются упражнения гимнастики. Однако, некоторые педагоги считают, что многие упражнения гимнастики травмоопасны и трудоемки и, соответственно, они заменяются другими видами физических упражнений.

В связи с этим нами было проведено педагогическое исследование.

Цель исследования. Проверить эффективность расширенного включения средств гимнастики в уроки физической культуры и их влияние на повышение уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Изложение материала исследования. Педагогический эксперимент был организован в 2017–2018 учебном году, в нем участвовало 46 обучающихся. Проведенное педагогическое тестирование позволило сформировать контрольную и экспериментальную группы в количестве по 23 испытуемых в каждой (n=11 мальчиков, n= 12 девочек).

В качестве контрольных тестов были взяты упражнения, предусмотренные учебной программой: бег 30 м с высокого старта, (с), челночный бег 3×10м, (с), прыжок в длину с места,

(см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м), с опорой руками о гимнастическую скамейку (д), (кол-во раз), динамометрия, (кг) [1].

В основу экспериментальной части программы входило увеличение количества часов на раздел «Гимнастика с элементами акробатики».

Занятия продолжительностью 45 минут проводились 3 раза в неделю в течение учебного года. Средства гимнастики использовались на каждом уроке в основной части в течение 12 минут.

Экспериментальная методика включает в себя: сочетание средств гимнастики для развития и совершенствования физических качеств; подвижные игры и игровые упражнения; «школу мяча»; легкую атлетику.

На основе разработанной методики были составлены комплексы упражнений для развития физических качеств и внедрены в урок физической культуры для учащихся вторых классов.

Все составленные комплексы упражнений имеют определенную структуру и включают в себя следующие группы упражнений:

- ✓ упражнения, развивающие скоростно-силовые способности;
- ✓ упражнения силового характера;
- ✓ упражнения, развивающие координационные способности;
- ✓ упражнения, развивающие гибкость.

Методика проведения занятий. На занятиях использовались упражнения:

- 1) спортивно-гимнастического стиля, имеющие среднюю сложность координации движений;
- 2) направленные на повышение уровня разносторонней физической подготовки;
- 3) на развитие гибкости, сила, быстроты, координационных способностей;
- 4) имеющие разный характер и интенсивность;

- 5) направленные на формирование правильной осанки;
- 6) с использованием различных предметов.

Правильное планирование одно и условий повышения эффективности учебного процесса. Составление годового план-графика распределения прохождения учебного материала позволило на его основе разработать поурочные планы на каждую четверть.

Первая четверть. Обучение и совершенствование основных двигательных действий по легкой атлетике, развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Во все части урока были включены разработанные комплексы физических упражнений как дополнительные средства, которые выполняют компенсирующую функцию в развитии скоростно-силовых способностей мышц рук и туловища.

Вторая четверть. Учебный материал направлен на развитие координационных способностей, гибкости, максимальной и взрывной силы. Дополнительные средства: циклические упражнения и упражнения силового характера – упражнения общеразвивающего характера, с сопротивлением, в лазании, подтягивании; подвижные игры с гимнастической направленностью («Гуси–лебеди», «Мост и кошка» и др.).

Третья четверть. Упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости и скоростных качеств, дополнительно включены упражнения на развитие координационных способностей. При составлении комплекса упражнений использовались:

- ✓ сложно-координационные упражнения;
- ✓ упражнения для развития вестибулярного аппарата;
- ✓ упражнения на расслабление;
- ✓ упражнения, способствующие развитию гибкости в суставах;
- ✓ упражнения с увеличением амплитуды движений, подвижные игры с использованием упражнений гимнастики.

Четвертая четверть. Акцент направлен на развитие скоростных способностей и ловкости, в качестве

дополнительных средств были подобраны упражнения на развитие гибкости.

Составленные комплексы упражнений способствовали овладению большого количества различных общеразвивающих и специальных упражнений.

Для определения эффективности данной методики по окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование физической подготовленности учащихся обеих групп.

Статистический анализ результатов и оценки уровня физической подготовленности проводился на основе критерия Стьюдента (t-критерий). Полученные экспериментальные данные обрабатывались с помощью компьютерной программы Statistica.

Эффективность разработанной методики подтверждена положительной динамикой результатов контрольного тестирования экспериментальной группы при сравнении с контрольной. Для всех контрольных упражнений показатель результативности у экспериментальной группы был существенно выше.

Вывод. В разработанной методике были сгруппированы комплексы упражнений так, чтобы в них сочетались упражнения силового и скоростно-силового характера, упражнения на развитие координационных движений, гибкости, а также подвижные игры. Данная методика подтверждает эффективность применения средств гимнастики для повышения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Литература.

1. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособ. для учителя. Москва: Физкультура и спорт, 2011. 114 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кандиба І. В., студ.

Сумський державний університет

kandyba2514725147@gmail.com

Вступ. Легка атлетика є одним з найпопулярніших занять у світі, і в той же час заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання студентської молоді. Варто також зазначити, що невід’ємною частиною фізичної культури є студентський спорт, який спрямований на всебічну фізичну підготовку. На теперішній час, спортизація фізичного виховання сприяє залученню більшості студентів до тренувального та змагального процесів із легкої атлетики [1]. Під час удосконалення техніки легкоатлетичних вправ студент не в змозі одразу абсолютно вірно відтворити всю систему рухів, оскільки неточність та помилки безпосередньо виникли у його в процесі формування рухових умінь і навичок за шкільною програмою [2]. Спортивна діяльність у легкій атлетиці студентів починається саме з бігу на короткі дистанції, тому необхідно мати певні знання й навички з правильного виконання техніки спринтерського бігу. Вирішення цього питання має суттєве значення в обґрунтуванні модельних характеристик бігу на короткі дистанції студентів, які навчаються у закладі вищої освіти (ЗВО), що і визначає актуальність даного дослідження.

Мета – виявити параметри техніки з бігу на короткі дистанції у студентів закладу вищої освіти.

Виклад матеріалу дослідження. Підготовка спортсменів у будь-якому виді легкої атлетики є складним процесом, де існує необхідність виявляти індивідуальні особливості тих, хто займається обраним видом спорту. Саме тому було проведено дослідження для того, щоб виявити технічні помилки та сформувані певну модель техніки бігу на короткі дистанції для студентів, які здобувають вищу освіту. У дослідженнях, що

проводилися у спортивній споруді «Манеж» Сумського державного університету (СумДУ), взяло участь 10 студентів віком 17–18 років (юнаки навчально-наукового інституту права СумДУ). Їх основне завдання полягало у тому, щоб виконати тестування з бігу на 60 та 100 м. Варто зазначити, що виконуючи тестування з бігу, студент не бачить себе з боку, а інформація до моторного центру кори головного мозку надходить переважно від рухового аналізатора. Для об'єктивної оцінки результатів та техніки бігу були запрошені 4 тренери-експерти з легкої атлетики, які мали стаж педагогічної роботи більше, ніж 15 років. На експертів, у цій ситуації, покладалася функція зовнішнього порівняння моделі руху з практичними діями та їх виправлення у разі необхідності через оцінювання. Головним результатом тестування у бігу на 60 та 100 м – це час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди (табл. № 1).

Таблиця №1 – Результати студентів закладу вищої освіти під час проведення дослідження на дистанціях 60, 100 м, $n = 10$

Студенти	Тестові дистанції	
	Біг 60 м, с	Біг 100 м, с
А-в Іван	7,71	12,82
Т-ко Давид	7,85	13,11
Ф-ко Назар	7,91	13,36
П-ко Іван	7,99	13,41
М-ко Юрій	8,28	13,55
Н-ов Владислав	8,35	13,69
О-ко Юрій	8,35	13,83
С-в Микита	8,37	13,85
Ю-ко Віктор	8,49	13,91
Л-ко Антон	8,52	14,03
<i>X</i>	8,18	13,55
<i>S</i>	0,28	0,38

Була проведена математична обробка результатів студентів. Обробка цих результатів дала змогу обчислити середнє

значення (X) та стандартне відхилення (S), згідно часу подолання дистанцій студентами. Показник на дистанції 60 м становив $8,18 \pm 0,28$ с, що є результатом на рівні III розряду (дорослий), що є досить непогано для юнаків, котрі не займаються у спортивних секціях. Варто відмітити перших чотирьох студентів, згідно таблиці №1, оскільки ці студенти змогли подолати дистанцію менше, ніж за 8 с. Середній показник на дистанції 100 м становив $13,55 \pm 0,38$ с, що є рівнем I розряду (юнацький). Зважаючи на таку різницю між дистанціями у плані спортивної кваліфікації, тренери-експерти відмітили, що у студентів на дистанції 100 м недостатньо розвинена швидкісна витривалість, унаслідок чого був отриманий результат нижче III розряду. Найкращий час вдалося встановити лише одному з них, котрий був першим на дистанції 60 м, а на дистанції 100 м результат становив 12,82 с (III розряд, дорослий). Тренерами-експертами було зазначено, що він єдиний студент, котрий зміг зберегти швидкість по дистанції, в той час коли інші її втрачали. Також тренерами-експертами було оцінено 4 фази бігу на короткі дистанції, які виконували студенти-початківці. Під час перших двох фаз (старт, стартовий розбіг) швидкий набір максимальної горизонтальної швидкості, був дотриманий майже всіма учасниками тестування. У тренерів-експертів були питання стосовно рухів рук у бігу на дистанції 60 і 100 м, оскільки руки мають бути зігнуті у ліктьових суглобах під кутом 90° , рухатися вперед і назад, до напрямку руху бігуна. У студентів-початківців кут у ліктьових суглобах був дещо більшим ($110-120^\circ$), а напрями руху рук були спрямовані у різні сторони, ніж до напрямку руху бігу вперед. З останніми двома фазами (біг по дистанції, фінішування) впорались не всі, оскільки збереження набраної швидкості виявилось складним завданням для студентів. Однією з причин є те, що перед фінішуванням у студентів спостерігалось сильне напруження плечового поясу, що значно знизило швидкість перед фінішною лінією, що свідчить про недостатню розвинену фізичну та технічну підготовленість. Найефективнішою

стратегією вдосконалення легкоатлетичних елементів у студентів виступає попередження появи помилок, а не їх виправлення, що передбачає застосування психологічних проявів, як самоаналіз рухової дії, фіксування уваги на розв'язання рухового завдання вправи, виконання завдань лише вдалимими спробами. Водночас тренерами-експертами були надані певні рекомендації для студентів, щодо вдосконалення їх технічної та фізичної підготовленості. Головним із цих рекомендацій наголошувалося на спрямування у навчально-тренувальному процесі студентів, розвитку вибухової сили під час виконання старту зі стартових колодок, швидкості стартового розгону, розвитку швидкісної витривалості. Від тренерів-експертів була зроблена пропозиція студентам, щодо вступу в спортивну секцію (з легкої атлетики) СумДУ для подальшого вдосконалення спортивної підготовки.

Висновки. Об'єктивна оцінка процесу технічної підготовки студентів-початківців у бігу на короткі дистанції, необхідна для створення певної моделі, яка б надавала інформацію відносно рівня їх підготовленості. Завдяки правильно побудованій моделі можна проаналізувати та підібрати оптимальні фізичні вправи, що будуть сприяти отриманню належного спортивного результату. Студенти-початківці у тренувальному процесі мають для себе обрати модель світових та українських лідерів із бігу на короткі дистанції.

Література

1. Непомнящих Т. А. Специфика подготовки легкоатлетов-новичков, занимающихся в студенческой секции спринтерского бега: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 [СибГУФК]. Омск, 2018. 23 с.
2. Бондаренко С. В., Ніщеменко В. Проблема аналізу та помилок техніки рухів при вивченні дисципліни «Легка атлетика та методика викладання». Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Кропивницький-Харків. 2018. Вип. 24. С. 227–231.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНАКІВ 15–16 РОКІВ ДО ЗМАГАНЬ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

Коваленко С. Л., викл., Беседін М. Є., студ.
Сумський державний університет
besedin.maks2014@gmail.com

Вступ. Підготовка кваліфікованих веслувальників, це складний багатоетапний процес, в основу якого покладено як адаптацію юнаків до фізичних навантажень та і психічну підготовку до змагальних поєдинків. Сам по собі процес перетворення юнаків у спортсменів веслувальників є довго етапним і займає роки. Найбільш вдалий вік для початку занять веслувальним спортом є 14–16 років. У цей період закладаються основи майстерності, юні спортсмени отримують спеціальні навички, активно вдосконалюють техніку веслування, натомість, саме у цей період з підлітками відбуваються складні фізіологічні та психічні зміни. У цьому віці психіка юнаків характеризується полярністю та імпульсивністю. Підвищена впевненість, водночас може змінитись на зневіру у власних силах і можливостях, цілеспрямованість може змінитися втратою прагнення і бажання продовжувати обраний напрямок діяльності. Нестійкість і надзвичайна рухливість психіки у підлітковому віці є нормою. Педагогічна праця тренера з підлітками 14-16 років є важливим етапом відбору найбільш здібних і перспективних юнаків і дівчат. В світлі вище згаданого, розробка програм та методичних прийомів, спрямованих на вдосконалення підготовки підлітків до занять веслувальним спортом і формування їх психічної стабільності на змаганнях є важливим і актуальним напрямом дослідження [1].

Мета: розробити дієві компоненти методики психологічної підготовки юнаків 14-16 років для підвищення ефективності виконання значної за обсягом тренувальної роботи, та максимальної мотивації на найкращий результат під час змагань.

Виклад матеріалу дослідження. Сучасна підготовка кваліфікованих байдарочників – це тривалий багаторівневий процес вдосконалення з урахуванням загальних закономірностей адаптації організму до тренувальних навантажень, особливостей становлення майстерності, згідно з структурою і динамікою формування рухових якостей, морфологічного статусу, наявності своєрідного співвідношення спеціальних техніко-тактичних навичок. На відміну від дорослих спортсменів, юнаки, не маючи достатнього досвіду, сприймають змагання як стресову ситуацію, що перешкоджає реалізації напрацьованих у тренувальному процесі можливостей. У такому випадку перешкодою найчастіше стає психологічна нестабільність підлітків, невинуватена збудженість від атрибутивного сприйняття змагань та їх значущості. Змагання для юних спортсменів у більшості випадків є стресовою ситуацією. Загальновизнано, основні критерії спортивного характеру: 1) стабільності виступів на змаганнях, 2) прагнення поліпшити попередні результати, 3) досягати у процесі змагань результатів, що перевищують показані під час контрольних стартів, 4) цілеспрямована праця на перевищення попереднього результату. Відповідно, педагогічна праця тренера полягає у формуванні у юнаків і дівчат вищезазначених якостей. Тренер, який працює з початківцями, має враховувати певну специфіку, пов'язану з відсутністю досвіду спортивних змагань у його вихованців, досвіду – на які тренер може спиратись у процесі проведення психологічних тренінгів. Досвід змагань є важливим моментом психологічної аналітики, яка дозволяє тренеру разом із спортсменом поетапно аналізувати процес гонки, багаторазово обговорювати її від старту до фінішу. Тому вже після перших змагань, веслувальники застосовують метод деталізованого аналізу гонки. З кожним із спортсменів з'ясовують особисте сприйняття отриманого результату й аналіз недоліків. Цей психологічний прийом є надзвичайно важливим, оскільки дозволяє не тільки зняти стрес у юнаків та позбавити їх відчуття поразки, а й переорієнтувати їх на конструктивний

аналіз власних можливостей встановлення реальної мети на майбутнє. Детальний розбір гонки є важливим елементом психічної підготовки. Такий психологічний прийом дає високий результат, концентруючи увагу спортсмена на етапній роботі, відволікаючи увагу від очікування результату. Це є важливим елементом зняття передстартового стресу. Тобто з багаторазовим аналізом гонки концентрується розумова діяльність спортсмена, знімаючи фактичні симптоми збудження і стресу на старті. Тренерам рекомендується працювати звичку у підлітків думати про послідовність виконання етапів гонки, блокуючи очікування перемоги чи поразки. Синтез подумки гонки на етапи стабілізує психіку, гальмує сприйняття гонки як виняткового процесу. Основне завдання психологічної підготовки – налаштування на оптимізацію дій і максимальне зосередження на виконання тактичних завдань на кожному етапі гонки. Саме в процесі психотренінгу тренер дає важливі меседжі такі, як утримування темпу, здатність не реагувати на провокаційні дії супротивників (тимчасові прискорення), розуміння того, що до перетинання фінішної лінії триває тактична боротьба, а дотримання розробленої з тренером стратегії на гонку є запорукою максимально високого результату. І що для спортсмена важливим є зосередженість на розробленому плані на гонку. Наступним важливим завданнями тренера в тренуванні з юнаками 15–16 років є розуміння їх психології в контексті змагального результату. Тренер свідомий того, що переможець і призові місця належать найкращим і, частіш за все, більш досвідченим і підготовленим. Ці аксіоматичні речі ставлять проблему психічної підготовки молодих спортсменів до змагань, у яких шанси на перемогу відсутні апіорі. У цьому моменті психологічна підготовка тренера з юнаками є вкрай важливою. Він має налаштовувати юних спортсменів на змагання як на процес напрацювання досвіду і вдосконалення його на майбутнє. На цьому етапі треба задіяти метод проміжних завдань, який полягає у формуванні у юнака впевненості, що завдання, поставлене для нього тренером, є

українським важливим і є етапом до майбутніх перемог. Таким чином найбільш важливим є аналітична робота тренера з кожним юнаком, яка полягає у розумінні потенціалу кожного з них і постановки завдання, найбільш реального, виконання якого має провокувати юного спортсмена на подальше тренування і встановлення більш високого результату. В цей важливий період, важливо використовувати прийом віддаленого (перспективного) програмування перемоги з поетапним просуванням до поставленої мети. В такому випадку, рекомендується орієнтуватися, наприклад, на проходження до певного рівня змагань – у півфінал, або потрапляння у фінал, або на певний результат. Так, наприклад, це може бути час, за який спортсмен пройшов певну дистанцію на попередніх змаганнях. Особливо це актуально, коли рівень змагань і склад учасників не дають тренеру можливості спрогнозувати досягнення свого учня, зокрема, до якого етапу він може потрапити – чверть фінал, півфінал чи фінал. Тому важливий психологічний момент полягає у тому, що встановлена мета для учня була досяжною і прогнозованою. У таких випадках орієнтація на результат за часом є оптимальною і, в разі його подолання, юний спортсмен отримує додаткову мотивацію і не отримує стресового ефекту від позиції в загальному заліку.

Висновок. На будь-якому етапі підготовки спортсмена виникає необхідність в його мотивації. Правильне застосування прийомів та методів психологічної підготовки забезпечує підвищення ефективності та покращення кількісних і якісних показників у веслувальників віком 15–16 років у змагальному процесі. Також сприяє у стабільності результатів у багатоденних напружених змаганнях.

Література

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев. Олимп. лит., 2014. 624 с.
2. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. Москва. Советский спорт. 2012. 112 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ТРАНСГЕНДЕРІВ У СПОРТІ

Корж С.О., ст. викл., Неверова С.А. студ.
Сумський державний університет
neverova_sa@ukr.net

Вступ. Дослідження показують, що у сучасному світі кількість транссексуалів наближається до 0,3% дорослого населення [1]. В аналітичній записці Національного інституту стратегічних досліджень «Стан та проблеми ЛГБТ (лесбійки, геї, бісексуали, трансгендери) руху в Україні» вказано, що за різними розрахунками, які проводяться в нашій державі з 2005 року, кількість представників ЛГБТ-спільноти оцінюється в діапазоні від 303000 осіб до 225000 осіб [2]. При цьому, переважна більшість цих осіб постійно стикається з дискримінацією на основі своєї сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності.

Мета – охарактеризувати стан спортсменів, гендерна ідентичність яких не співпадає зі статтю, отриманій під час народження.

Виклад матеріалу дослідження. Гендерна ідентичність – це внутрішнє та індивідуальне відчуття особи щодо власного гендеру, яке може не відповідати статі, отриманій під час народження. У сучасному світі вважається, що представники «транс» користуються тими ж правами особам, гендерна ідентичність яких співпадає з біологічною статтю (так звані цисгендери), як на міжнародному, так і на регіональному рівні. Зокрема, у міжнародному розрізі права транссексуалів закріплено у низці резолюцій Генеральної асамблеї ООН «Сексуальна орієнтація та гендерна ідентичність» від 17 червня 2011 року, де вказується на неприпустимість дискримінації за ознакою сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності. До того ж, відповідно до Принципів застосування міжнародного права прав людини щодо сексуальної орієнтації та гендерної ідентичності, представникам ЛГБТ-спільноти належать право не зазнавати дискримінації, право на життя, право на особисту

безпеку, право на приватність, право на справедливий суд, право не зазнавати жорстокого, нелюдського ставлення та тортур, право на соціальний захист, на свободу вираження думок та поглядів, на свободу зібрань та асоціацій тощо. Тим не менш, за трансгендерними особами закріплено одне специфічне право – право на правове визнання з боку держави. Дискримінацій такі особи також зазнають у спортивній сфері життя. Спортсмени, що змінили стать, були офіційно допущені у великий спорт 17 травня 2004 року. Вперше питання про участь транссексуалів в офіційних змаганнях було підняте на засіданні Міжнародної легкоатлетичної федерації ще в 1990 році. Спорт не випадково поділений на чоловічий і жіночий. До статевого дозрівання фізичні можливості хлопчиків і дівчаток не розрізняються. Але в пубертатний період в організмі майбутніх чоловіків починає вироблятися чоловічий гормон – тестостерон, який діє так само, як заборонені Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA) анаболічні стероїди. Тобто посилює зростання м'язів і кісток, підвищує витривалість організму. Саме тому планка світових рекордів вище в чоловічому спорті. Незважаючи на підписаний в травні 2004 року в Лозанні документ, заявок на участь в Олімпіаді 2004 роки в Афінах і в 2006 році в Туріні спортсмени-транссексуали офіційно не подавали. У цього факту є пояснення – вони просто не встигли цього зробити.

Медична комісія Міжнародного олімпійського комітету без будь-яких зауважень допустила на чемпіонати, кубки та ігри тільки тих спортсменів, які змінили стать до початку сексуального дозрівання. Для усіх інших групою експертів, до якої увійшли сім лікарів зі Швеції, США і Франції, було встановлено наступне правило: якщо спортсмен змінив стать вже після того, як на нього почали діяти тестостерон і естроген, необхідно, щоб з моменту проведення операції пройшло як мінімум два роки. При цьому транссексуал повинен довести, що за цей час його організм піддавався дії гормональних препаратів, які звели нанівець фізіологічні переваги тієї статі, яку він отримав від природи. Дворічний термін встановили

виходячи з того, що саме на такий час згідно раніше прийнятому рішенню відстороняються від змагань спортсмени, у яких під час допінг-контролю у крові виявлений надмірний тестостерон.

Також необхідно враховувати, що тестостерон може абсолютно по-різному діяти на результативність спортсмена залежно від того, як природа підготувала його до цього виду спорту. Але в останні роки до великих жіночих змагань все таки допустили кілька прооперованих чоловіків. Датській гольфістці Міанне Баггер, яка змінила стать у 1995 році не дозволили вступити в Австралійську професійну жіночу асоціацію гольфу (ALPGA). Комісар цієї організації Тай Вотау, аргументуючи своє рішення, заявила тоді, що «зараз за існуючими правилами членом Асоціації може стати тільки той, хто був народжений жінкою». Але після того, як в 2004 році МОК прийняла рішення допустити транссексуалів до змагань, М. Баггер не лише дали членство в ALPGA, але і – в 2005 році дозволили грати в найпрестижніших гольфістських змаганнях планети – Women's British Open і U.S. Women's Open.

Висновки. Таким чином, на сьогодні до спортсменів, гендерна ідентичність яких не співпадає зі статтю, отриманою за народження, існує двояке відношення і міжнародні спортивні організації неохоче приймають рішення щодо допуску їх до змагань. Ця проблема є актуальною і потребує більшого розгляду та важливим кроком у подоланні гендерних стереотипів.

Література

1. Аналітична записка Національного інституту стратегічних досліджень «Стан та проблеми ЛГБТ-руху в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.niss.gov.ua/articles/1206/>
2. Gary J. Gates. How many people are lesbian, gay, bisexual, and transgender. 2011 [Electronical resource] – Access mode: <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/wp-content/uploads/Gates-How-Many-People-LGBT-Apr-2011.pdf>

ХАРАКТЕРИСТИКА КІНЕМАТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА УКРАЇНСЬКИХ ЛІДЕРІВ ІЗ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Корж В. А., аспір., Нікітенко В. О., студ.

Сумський державний університет,

vladislav.vld.nikitenko@gmail.com

Вступ. Сьогодні важливим чинником для підвищення спортивного результату є удосконалення техніки бігу на короткі дистанції [1, с. 195]. У якості критеріїв техніки спринтерського бігу наводяться різні кінематичні показники, як довжина, частота та кількість кроків, швидкість і тривалість польотних та опорних періодів та інші [2, с. 153]. Для студентів-легкоатлетів, які займаються у спортивних секціях було б цікаво знати відмінності між їхніми кінематичними показниками та лідерами українського спринту. Отже, порівняльна характеристика кінематичних показників студентів-спринтерів та українських лідерів із бігу на короткі дистанції дасть змогу розробити практичні рекомендації для покращення результату та мотиваційні прояви до тренувального і змагального процесів.

Мета – порівняти результати кінематичних показників студентів-легкоатлетів та українських лідерів із бігу на короткі дистанції.

Виклад матеріалу дослідження. За результати зимового та літнього змагального сезону 2018 року в Україні десятку лідерів очолили такі спортсмени: Соколов Олександр (60 м – 6,7 с; 100 м – 10,17 с), Смелик Сергій (60 м – 6,71 с; 100 м – 10,16 с), Супрун Володимир (60 м – 6,77 с; 100 м – 10,44 с), Костиця Ерік (60 м – 6,81 с; 100 м – 10,51 с), Ібрагімов Еміль (60 м – 6,86 с; 100 м – 10,43 с), Кравцов Роман (60 м – 6,87 с; 100 м – 10,61 с), Макух Василь (60 м – 6,88 с; 100 м – 10,29 с), Бодров Ігор (60 м – 6,88 с; 100 м – 10,59 с), Чепурний Владислав (60 м – 6,89 с; 100 м – 10,66 с) та Васильєв Андрій (60 м – 7,01 с; 100 м – 10,58 с), тому їхні результати обрано для

нашого дослідження. Одночасно для порівняння була обрана група з 10 студентів, які займалися у групі спортивного вдосконалення, віком 17–18 років із рівнем кваліфікації III–II розрядів. За допомогою відеозйомки (SONY FDR-X3000) фіксувалися такі кінематичні показники: частота та кількість кроків, середній час подолання дистанції, швидкість руху під час проходження спринтерами певної дистанції та довжина кроків. Отримані дані передавалися на ПК та оброблювалися в програмі Excel. Отримані результати дозволили виявити відмінності між українськими лідерами на короткі дистанції та студентам-спринтерами (табл. 1).

Таблиця № 1 – Порівняльна характеристика кінематичних показників студентів-легкоатлетів та лідерів українського спринту на 60 м та 100 м ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Контингент спортсменів			
	Лідери-спринтери $n=10$	Студенти-спринтери $n=10$	Лідери-спринтери $n=10$	Студенти-спринтери $n=10$
	Біг 60 м, с		Біг 100 м, с	
Кількість кроків	31,4 ± 2,49	33,6 ± 1,73	48 ± 1,07	53,3 ± 1,33
Довжина кроків, см	191,2 ± 2,40	178,4 ± 1,35	208,2 ± 1,22	187,6 ± 1,10
Частота кроків, крок/с	4,59 ± 0,16	4,4 ± 0,14	4,6 ± 0,14	4,59 ± 0,11
Швидкість бігу, м/с	8,77 ± 0,11	7,85 ± 0,16	9,58 ± 0,08	8,61 ± 0,11
Час подолання дистанції, с	6,84 ± 0,09	7,64 ± 0,12	10,44 ± 0,18	11,61 ± 0,15

Характеризуючи показники кількості бігових кроків, які виконують легкоатлети-спринтери під час подолання дистанції (60 м та 100 м) спостерігаємо чітку залежність від кваліфікації спортсмена. Як видно з таблиці 1, лідери-спринтери долають дистанцію 60 м із меншою на 7 % кількістю кроків ніж студенти-спринтери, а на дистанції 100 м різниця становить – 11,04 %. Показники довжини кроків також дещо відрізняються. У лідерів-спринтерів середня довжина бігового кроку на 60 м

порівняно зі студентами-спринтерами більша на 7,17 %, у той же час на 100 м – 10,98 %. Показники частоти бігових кроків лідерів-спринтерів на 4,32 % відрізняються у бігу 60 м від студентів-спринтерів, відповідно різниця із бігу 100 м на 0,21 %. Аналіз показників швидкості бігу підкреслює чітку залежність її величини від спортивної майстерності, де лідери-спринтери на дистанції 100 м мають кращі на 11,26 %, а на дистанції 60 м – 11,70 % від студентів-спринтерів. Необхідно відмітити, що показники часу подолання дистанції 60 м у лідерів-спринтерів на 11,70 % і дистанції 100 м на 11,20 % кращі, порівняно з показниками часу на цих же дистанціях у студентів-спринтерів. Зафіксована тенденція змін у сторону вірогідності відмінностей ($p < 0,05$) характерна майже для всіх показників лідерів-спринтерів, що є для них закономірним.

Висновки. Отже, порівняльна характеристика кінематичних показників студентів-спринтерів та лідерів-спринтерів на короткі дистанції засвідчила, що кількість бігових кроків, середня швидкість бігу, довжина бігового кроку та час подолання дистанції (60 і 100 м) – залежать від рівня спортивної кваліфікації. Бігунам III–II розряду потрібно приділяти увагу до покращення цих кінематичних параметрів. Також для досягнення високого спортивного результату в бігу на короткі дистанції необхідно вдосконалювати фізичну та технічну підготовленість на відповідному рівні. Результати доводять, що спринтери високої кваліфікації найбільшу перевагу здобувають на першій половині дистанції, що свідчить про їх здатність до стартових прискорень та набору максимальної швидкості за короткий проміжок часу.

Література

1. Свищ Я., Павлось О. Кінематичні показники бігунів на короткі дистанції. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : В. 2. Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 195–198.
2. Степаненко Д. Особливості виконання стартового розбігу спринтерами різної кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 2. С. 153–156.

СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ У ГАНДБОЛІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

Король С. А., к.фіз. вих., ст. викладач, Курпіль І. О., студ.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Сучасний стан розвитку спорту висуває високі вимоги до процесу спортивного вдосконалення. Досягнення високого результату можливе не лише завдяки методично правильно побудованим навчально-тренувальним процесом, але й через ефективність спортивної орієнтації майже на всіх етапах підготовки.

Гандбол – гра з постійно мінливим темпом, значною варіативністю рухів, емоційним напруженням – усе це висуває підвищені вимоги до рухової, функціональної і психічної діяльності спортсмена. У процесі спортивної орієнтації доцільно використовувати лише ті показники, які мають велике значення для досягнення спортивного результату.

Мета: узагальнити наукові дані щодо специфіки спортивної орієнтації у гандболі.

Виклад матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел щодо спортивної орієнтації свідчить, що одним з визначних чинників успішного виступ в ігрових видах спорту є розвиток високої точності спеціалізованих рухових дій за їх просторовими і часовими характеристиками [1; 2].

Серова Л. К. підкреслювала той факт, що під впливом змагального навантаження у гандболістів точність виконання специфічних рухових актів зменшується, а час на їх виконання збільшується. Ці зміни вони пояснюють підвищеною збудливістю центральних утворень рухового апарата в умовах змагальної обстановки і недостатнім перенесенням змагальних навантажень [2]. Однак потрібно враховувати і той факт, що на ефективність ігрової діяльності спортсменів на певних етапах багаторічної підготовки впливають різні показники, водночас простежується наступна тенденція: якщо деякі показники

корелюють з ігровою ефективністю в один віковий період, то внесок їх у наступному періоді вже незначний [1]. Це пояснюється тим, що ігрова діяльність на кожному етапі підготовки вимагає переважного розвитку різних якостей спортсмена, і з віком кількість цих якостей і властивостей збільшується. У більшості спортивних ігор, зокрема в гандболі, можна виділити фактори ефективності, характерні для усіх етапів підготовки [2]. Так, швидкодію формують за рахунок удосконалення сенсомоторних реакцій і фізичної підготовленості, забезпечення точності дій – формується за рахунок диференціювання м'язових зусиль, кінестетичної чутливості, сенсомоторної координації, складних реакцій і оперативного мислення, орієнтування – за рахунок удосконалення розподілу уваги, швидкості переробки інформації, реакції прогнозування, сенсомоторних реакцій і сенсомоторної координації. Враховуючи той факт, що вищезазначені фактори відрізняються стабільністю, їх можна використовувати як критерії прогнозу ефективності ігрової діяльності, а отже і у спортивній орієнтації. Однак лабільні фактори, що притаманні окремим віковим групам, теж необхідно враховувати, тому що їх можна використовувати для прогнозування структури спортивного успіху на певному етапі підготовки.

Висновки. У процесі спортивної орієнтації в спортивних іграх, зокрема гандболі, важливим є врахування як постійно діючих факторів, так лабільних, характерних для певного етапу багаторічної підготовки спортсмену. Лише з врахування всіх факторів можна прогнозувати високу ефективність спортсмена у змагальній діяльності.

Література

1. Игнатъева В. Я., Игнатъев А. В., Игнатъев А. А. Средства подготовки игроков в гандбол. Москва: Спорт. 2015. 160 с.
2. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх. Москва: Спорт. 2019. 240 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12 РОКІВ ІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ

Король С. О., к.фіз.вих., ст. викл., Рязанцев П. О., студ.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Сучасний рівень розвитку спорту характеризується більш раннім залученням дітей в інтенсивну тренувальну і змагальну діяльність. Відповідно спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних осіб, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація визначає стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування [1]. У зв'язку з цим виникає необхідність у більш доскональній системі первинного відбору й орієнтації в спортивній грі, як баскетбол.

Мета. Вивити кореляційні зв'язки рухових здібностей з психофізіологічними особливостями організму баскетболістів 12 років у процесі спортивного відбору.

Виклад матеріалу дослідження. Дослідження проводилися протягом вересня-грудня 2017 та січня-березня 2018 рр. на базі ДЮСШ № 1 м. Суми. У дослідженнях брали участь спортсмени групи початкової підготовки ($n = 25$), середній вік яких становив 12 років. Оцінювання психологічних особливостей і фізичної підготовленості підштовхнуло до виявлення кореляційних зв'язків між ними, адже це дає можливість вносити необхідні корективи у процес спортивного відбору і підготовки юних баскетболістів. Натомість, встановлено, що між показниками фізичної підготовленості і рівнем психофізіологічних особливостей існують різні кореляційні зв'язки (r). Сильні кореляційні зв'язки визначено між бігом 20 м і такою властивістю нервової системи як «збудження» ($r = 0,80$), «гальмування» ($r = 0,77$) і «швидкість перегляду знаків» ($r = 0,72$); між човниковим бігом 4 x 9 м і «збудженням» ($r = 0,81$); між стрибком у довжину з місця і

станом «збудження» ($r = 0,90$). Середні кореляційні зв'язки встановлено між бігом 20 м і «рухливістю нервових процесів» ($r = 0,60$), також з «особистою тривожністю» ($r = 0,57$); між човниковим бігом 4 х 9 м і «гальмуванням» ($r = 0,62$) та «рухливістю нервових процесів» ($r = 0,50$) і «швидкістю перегляду знаків» ($r = 0,63$); між динамометрією кистей рук і «збудженням» ($r = 0,50$); між стрибком у довжину з місця і «гальмуванням» ($r = -0,68$). Слабкі кореляційні зв'язки зафіксовано між бігом 20 м і «ситуативною тривожністю» ($r = 0,33$); човниковим бігом 4 х 9 м і «особистою тривожністю» ($r = 0,40$) та «ситуативною тривожністю» ($r = 0,36$); динамометрією кистей рук та «гальмуванням» ($r = 0,38$), «рухливістю нервових процесів» ($r = 0,48$) і «швидкістю перегляду знаків» ($r = 0,49$); між стрибком у довжину з місця і «рухливістю нервових процесів» ($r = 0,47$), «особистою тривожністю» ($r = 0,20$) та «ситуативною тривожністю» ($r = 0,31$). Дуже слабкі кореляційні зв'язки виявлено між бігом 20 м і «психічним станом» ($r = 0,06$); човниковим бігом 4 х 9 м і «психічним станом» ($r = 0,09$); динамометрією кистей рук і «особистою тривожністю» ($r = 0,07$), «ситуативною тривожністю» ($r = 0,10$) і «психічним станом» ($r = 0,19$); стрибком у довжину з місця і «психічним станом» ($r = 0,078$) та «швидкістю перегляду знаків» ($r = 0,06$).

Враховуючи результати кореляційного аналізу зазначено найбільш інформативні показники, що характеризуються спадковими особливостями та найкраще розвиваються у сенситивний період 12 років.

Висновки. Спортивна обдарованість юних баскетболістів характеризується поєднанням розвитку рухових здібностей і психологічних якостей, що створюють у комплексі потенційну можливість для визначення майбутньої спеціалізації або ігрового амплуа.

Література

1. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх. Москва: Спорт. 2019. 240 с.

ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ПРОЯВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБИ

Кравченко А. П., студ.

Сумський державний університет

kravasmc@gmail.com

Вступ. Структура вольових якостей спортсмена залежить від обраного виду спорту [1]. Беззаперечно спортивна діяльність тісно пов'язана з труднощами, які стають на шляху спортсмена. Під тиском жорстких протистоянь, які часто можна побачити у великому спорті в атлетів формується їх індивідуальні вольові прояви, тобто здатність керувати собою, своїми діями, вчинками, думками, переживаннями для досягнення свідомо поставленої мети.

Мета – виявити різнобічні труднощі в прояві вольових якостей спортсменів зі спортивної ходьби.

Виклад матеріалу дослідження. У своїй діяльності спортсмени-ходаки часто зіштовхуються з подоланням труднощів, що виникають на їхньому спортивному шляху. Перед даною проблемою виступають 2 основні групи труднощів – це об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних труднощів відносять специфічні проблеми, які постають лише у даному виді спорту, яким займається спортсмен. Прикладом таким труднощів є технічна складність змагальної вправи, погодні умови (якщо змагання проводяться у негоду), несправність інвентарю, пошкодження спортивного екіпірування, глядачі та преса. У спортивній діяльності суб'єктивні труднощі представляють особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей в обраному виді спорту. Ними є несприятливий емоційний стан під час змагань, думки про виконання кваліфікаційного результату, втрата мотивації та відчуття страху. За допомогою вольових якостей спортсмени у змозі перебороти деякі із цих труднощів. Здатність людини здійснювати навмисні дії, які спрямовані на досягнення поставленої мети та завдань називають волею [1]. До вольових якостей відносяться – витримка, наполегливість,

терплячість, рішучість, завзятість та ін. Жоден спортсмен-ходак не зможе володіти досконало всіма, адже у деяких чітко виражена одна якість, а у іншого зовсім інша. Змагання – є один із основних проявів вольових якостей у спортивній діяльності. В свою чергу вони виховуються різними способами, все залежить від рішень спортсмена або тренера. Сильна нервова система відрізняється належним розвитком збуджуючого та гальмівного процесів, що дозволяє спортсмену в дуже високому ступені напружувати або перенапружувати свій психологічний стан під час відповідального змагання. Спортсмен зі слабким типом нервової системи виявляється нездатним на сильні вольові прояви і наслідком цього є зриви під час важливих змагань, які досить часто будуть повторюватися і створювати негативні прояви вольових якостей. Вони рефлекторно утворюються за умов, які нагадують перші зриви в спортивній діяльності. Негативні прояви вольових якостей також зв'язні з проявом умовно-рефлекторних змін у діяльності вегетативної нервової системи, коли розлад вольових проявів викликає перенапруження нервових процесів, що виражається в надмірному посиленні гальмівного процесу, саме тоді в спортсмена з'являється невпевненість у своїх силах, млявість, незацікавленість у подальшій спортивній боротьбі. Тому, аналізуючи особливості майбутнього поєдинку, тренер повинен допомогти спортсмену вірно оцінити можливості в успіх перемоги.

Висновки. Для успішного удосконалення вольових якостей спортсменів, які займаються спортивною ходьбою необхідно формувати у них прийоми самопереконавання, самопідбадьорення, самонаказу, а виконання психологічного налаштування до наближеної тренувальної та змагальної діяльності дасть суттєві зрушення у стимуляції специфічних психологічних можливостей.

Література

1. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 352 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИБУХОВОЇ ТА ШВИДКІСНОЇ СИЛИ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ-БАЙДАРЧНИКІВ 14–16 РОКІВ ЗА СИСТЕМОЮ «ВЕСТСАЙД»

*Лагуд Г., док.хаб.,**Коваленко С. Л., викл.

**Люблинський політехнічний університет*

(Люблін, Польща)

g.lagod@pollub.pl

***Сумський державний університет*

Serjek87@gmail.com

Вступ. Веслування є складним видом спорту в якому лише гармонійне поєднання досконалої техніки з фізичною силою спортсмена забезпечує реальний успіх. Веслування на байдарках характеризується комплексним проявом таких якостей, де майже всі дії засновані на силі, швидкості та витривалості. Найбільш вагомим аспектом тренування веслувальників є рівень фізичної підготовленості в контексті саме швидкісних якостей спортсмена [1]. На сьогодні в практиці підготовки веслувальників найбільш ефективними вважаються методики з додатковим обтяженням. Останнім часом більшість фахівців А. Ю. Дяченко, В. Є. Самуйленко, В. Д. Тимофеев, О. А. Чичкан зазначають, що існуючі системи фізичної підготовки веслувальників не відображають повноцінно структуру і технічні вимоги процесу веслування. В цьому контексті актуалізуються пошуки методики яка б дозволяла домогтися гарної фізичної форми, витривалості і одночасно забезпечувала максимальний розвиток вибухової сили за умови утримання набутого спортсменом технічного арсеналу.

Мета: вдосконалити методику тренувального процесу юнаків байдарочників в аспекти спеціального розвитку у них вибухової та швидкісної сил за системою «Вестсайд».

Виклад матеріалу дослідження. На сьогодні є багато методичних розробок спрямованих на розвиток силових параметрів у різних вікових категоріях веслувальників.

Натомість пошук оптимальних систем і найбільш ефективних підходів продовжується. Серед завдань які ставимо перед собою у підготовці підлітків 14–16 років, це розвиток вибухової і швидкісної сили. Відповідно, швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу і досягнення максимально високих показників у максимально короткий проміжок часу. Водночас, вибухова сила може бути визначена як здатність м'язів до максимальної напруги у мінімальний проміжок часу. В контексті підготовки веслувальників вибухова сила необхідна для проведення стартового і фінішного прискорення. В цьому контексті запроваджено елементи з відомої своєю ефективністю системи «Ветсайд» яка значну увагу приділяє саме розвитку стартової і прискорювальної сили [2]. Засновник системи Луї Сіммонс в основу методики поклав так званий «пов'язаний метод» – що є комбінацією тренувань спрямованих на розвиток максимальної сили і тренувань, спрямованих на розвиток швидкісної сили. Основою методики є принцип комбінаційного поєднання спеціально підготовчих вправ зі змагальними. Методика передбачає так зване тритижневе циклювання. Під час тренування вибухової сили вправи виконуємо в максимальному темпі. Темп утримуємо з самого початку і до завершення вправи. На даному етапі тренування не використовували класичні цикли, а модифікували їх у тижневий цикл, який складається з 4-х основних тренувань: 2-х силових і 2-х швидкісних. Між тренуваннями однієї і тієї ж групи м'язів відпочинок встановлювали 72 години (три доби). Тренувальний процес має такий алгоритм: понеділок силове тренування – станова тяга і присідання зі штангою і на цьому ж тренуванні приділяємо увагу швидкісним вправам, але з акцентом на інші групи м'язів – жим лежачи. Відповідно, наступне тренування, спрямоване на відпрацювання швидкісних якостей яке проводимо у п'ятницю. В цей день вправи силового навантаження змінюємо на швидкісні вправи. Таким чином, тижневий алгоритм може забезпечити відпрацювання 3–6 вправ, у сполученні силового і

швидкісного процесу. Таке навантаження утримуємо протягом трьох тижнів. Для кожного з юних спортсменів підбір ваги, періодизації інтенсивності відповідно індивідуальних можливостей що мають вираз у персональних максимумах (ПМ). Таким чином, навантаження генерується від індивідуальних досягнень кожного з спортсменів, тим самим, вивільняючи тренувальний процес від змагального перевантаження. Індивідуальний підхід максимально забезпечує тренувальний процес від стандартних – травм, перевантажень та перетренувань, які є наслідком змагального процесу між спортсменами з різним індивідуальним потенціалом. Особливо це актуально для початківців, які, зазвичай, мають значні розбіжності у стартових можливостях. Цим досягається максимальне зосередження кожного над власним зростанням з урахуванням стартового потенціалу на початок тренувального циклу. У своєму тренувальному циклі використовуються такі навантаження: перший тиждень навантаження становили 80% від ПМ, на другому 90–95%, а на третьому 98–100 %. Відповідно, у швидкісних тренуваннях у перший тиждень навантаження становило 50%, у другий 55%, а у третій – 60%. Для жиму лежачи ці параметри: 60, 70 і 75% відповідно. Кожне тренування проводиться не більше як за 45–60 хв. При цьому, загальний тоннаж, який атлет повинен підняти за силове тренування має становити 60% від швидкісного тренування. Співвідношення обсягу і інтенсивності вказані у табл. №1.

Таблиця №1 – Співвідношення обсягів та інтенсивності навантажень (А. С. Прилепін, 1975)

Відсоток (%) від ПМ	Повторів у підході	Оптимальна кількість повторів	Орієнтовна кількість повторів
55–65	3–6	24	18–30
70–75	3–6	18	12–24
80–85	2–4	15	10–20
≥ 90	1–2	7	4–10

Система «Ветсайд» не передбачає виконання «базових» вправ під час силових тренувань, замість них виконуються спеціальні вправи, схожі зі змагальними.

Наприклад, для жиму лежачи це може бути жим з бруска, для присідань – присідання на ящик, а для станової тяги – тяга з ями. Вправи щотижня системно змінюються згідно табл. №2.

Таблиця №2 – Спеціальні вправи за системою «Ветсайд»

Жим	Присідання	Станова тяга
повний	на ящику	з ями
не повний	напівприсід	не змагальна*
на підлозі	зерхера	румунська
з паузою	не змагальне	з плінтів

Висновки. 1. Запропонована методика «Ветсайд» дозволяє за правильного використання вправ досягати високої ефективності згідно раціонально організованих тренувань та суттєво підвищувати функціональні можливості організму спортсменів, також мобілізувати індивідуальні рухові якості кожного з спортсменів і максимально підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості на базовому етапі підготовки, що створює сприятливі умови для подальшого зростання спортивної майстерності веслярів-байдарочників. 2. Від того як веслувальник-байдарочник розвине вибухову та швидкісну силу тим швидше зможе розігнати човен на дистанції 200 м під час змагального поєдинку.

Література

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник. Москва : Спорт, 2017. 408 с.
2. Louie Simmons, Barbell Publisher. The Westside Barbell Book of Methods by Louie Simmons, 2007. 236 p.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКІВ У ВИСОТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Лисенко О. В., ст. викл., Лисак Д. О., студ.
Сумський державний університет
darynalysak@gmail.com

Вступ. Заняття стрибками удосконалюють уміння володіти власним тілом, концентрувати зусилля у короткий проміжок часу, а також розвивають рухові здібності, які необхідні і представникам інших видів спорту (волейболістам, штангістам, баскетболістам, тощо) [1]. Управління тренувальним процесом у стрибках у висоту неможливе без точного кількісного визначення всіх складових цього виду легкої атлетики [2]. З цієї причини набуває потреба активного пошуку ефективних засобів і методів підвищення показників стрибків у висоту студентами-спортсменами у процесі спортивного вдосконалення, що і визначає актуальність дослідження.

Мета. Обґрунтувати методику вдосконалення техніки стрибків у висоту, для студентів, які навчаються у закладі вищої освіти (ЗВО).

Виклад матеріалу дослідження. Найкращі результати навчання стрибкам проявляються тільки тоді, коли студент-спортсмен свідомо бажає засвоїти необхідні знання та навички. Діяльність викладача з фізичного виховання, тренера полягає в якісній організації та керування процесом удосконалення стрибкових вправа. Без свідомого, цілеспрямованого керівництва й активної участі студента не може бути позитивного результату. Готовність спортсмена до вдосконалення характеризується наступними показниками: належний рівень фізичної підготовки; 2) рухова, в тому числі координаційна готовність; 3) психологічна підготовка. Перший показник – це всі ті рухові навички, які студент набув ще до початку навчання стрибкам. Рівень фізичної підготовки визначається за допомогою спеціальних тестових вправ. Якщо

дане тестування виявило недостатній рівень розвитку рухових здібностей, то потрібно проводити додаткову фізичну підготовку, щоб довести її до належного рівня. Другий показник – указує на те, що рухова уява формується поступово з накопиченням рухового досвіду та відкладається у довготривалій пам'яті. Практика свідчить, що чим більший у студента запас рухових навичок, тим більшою є вірогідність, що вдосконалення нових рухів буде здійснюватися швидше, оскільки воно буде спиратися на вже навчену раніше рухову дію. Третій показник – визначається ступенем мотивації студента до спортивної діяльності та його переконаності у тому, що дана справа необхідна для нього як у руховій, так і в життєвій ситуації. Психологічна підготовка до засвоєння рухової дії визначається ступенем розвитку вольових якостей – наполегливості, сміливості, рішучості, тобто тих, що визначають активність студента-спортмена. Дані показники формуються, як правило, неодноразово. Таким чином в процесі вдосконалення рухових навичок необхідно цілеспрямовано впливати на них, ще до того, як буде розпочато вдосконалення нової рухової дії. Підвищення рівня ефективності тренувальних занять перш за все виконується не за рахунок збільшення їх часу, а за рахунок розвитку м'язової координації, встановлення чітких координаційних зв'язків під час виконання спеціальних та змагальних вправ і стрибків у зоні середньої, великої та максимальної інтенсивності. Послідовність вдосконалення студентами стрибкам у висоту передбачає обов'язкове відведення частини часу на засвоєння техніки стрибка у формі виконання спеціальних або змагальних вправ, або у формі основного стрибка, (наприклад, фосбері-флоп) та у формі виконання стрибків у висоту іншими способами (перекидним, переступанням). Порівняльний аналіз техніки рухів стрибунів у висоту (від I-го розряду до МСМК) свідчить, що зі зростанням спортивно-технічної майстерності стрибунів знижується варіативність показників, які характеризують технічну майстерність стрибунів. Для досягнення високих спортивних результатів у стрибках у висоту вагоме значення в

характеристиці техніки мають: оптимальна швидкість заключної частини розбігу; співвідношення довжини та темпу останніх кроків розбігу; динаміка темпу до моменту постановки поштовхової ноги на місце відштовхування. Всі ці показники інтегрально відображені у ритмічній структурі поєднання розбігу з відштовхуванням, лежать в основі моделей рухових дій, що забезпечують досягнення заданих спортивних результатів: у юнаків на рівні 195–205 см, 210–215 см, 225 і вище, у дівчат 165–170 см, 175–185 см, 185–195 см. Одним із ефективних підходів для студентів-стрибунів є здійснення навчально-тренувального процесу на основі спеціально розроблених програм, які допомагають прогнозувати і проектувати для кожного необхідний комплекс спеціальних вправ. В основі методики спортивного тренування лежить раціональне використання засобів загальної фізичної підготовки і нетрадиційних фізичних вправ, що дозволяють наближати показники рухових здібностей до модельних характеристик, для забезпечення спортивних результатів на рівні першого розряду і вище.

Висновки. Визначальною умовою успішного вдосконалення стрибків у висоту студентами-спортсменами є послідовне формування їх техніки, для раціонального освоєння обраного способу подолання планки. Дотримуючись послідовності вдосконалення стрибків у висоту надасть можливість виховати стрибунів у висоту високого рівня, а студенти в свою чергу матимуть змогу досягати високих особистих результатів.

Література

1. Рибальченко Т. П. Визначення рівня підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Журнал легкої атлетики. Харків. 2018. С. 31–35.
2. Цуканова Е. Г., Грайворонская К. А., Германов Г. Н. Выбор специальных упражнений при формировании скоростного типа отталкивания в прыжках в высоту у юных спортсменов 16–17 лет. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 192–196.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЗМІСТ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Остапенко В. В., ст. викл., Нікітченко Є. А., студ.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. У сучасних економічних умовах важливого значення набуває професійно-прикладна фізична підготовка студентів у закладах вищої освіти. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці [1; 2]. Професійна діяльність працівників економічної сфери вимагає досконалої професійно-прикладної фізичної підготовленості, розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, злагодженості і функціонування на високому рівні життєво-важливих органів і систем організму людини. Незадовільний стан професійної підготовленості майбутніх працівників не тільки заважає виконувати свої функціональні обов'язки, але може привести до різного роду професійних захворювань. В останні роки значну увагу розробці програм з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищів економічного профілю приділяли відомі наукові фахівці галузі фізичної культури (Л. П. Пилипей, 2013; Н. Н. Завидівська 2015; В. О. Кашуба, 2019). Професійно-прикладна фізична підготовка, покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, але на жаль є кілька причин чому на сьогоднішній день вона не вирішує поставлених перед нею завдань, серед них: низький рівень фізичної підготовленості студентів, які приходять до вузу, незадовільне виконання програмного матеріалу з розділу професійно-прикладної фізичної підготовки, скорочення обсягу годин, зріст

інтенсифікації виробництва, недостатнє врахування при розробці програм з фізичного виховання особливостей професійної діяльності в сучасних умовах інтенсифікації виробництва що є актуальним.

Мета. Визначити особливості професійної діяльності працівників економічного профілю і її негативного впливу на здоров'я працівників.

Виклад матеріалу дослідження. Численні науковці вважають, що одним із основних завдань при розробці навчальних програм з ППФП, які потрібно вирішити є підвищення функціональної стійкості до фізичного навантаження, яке відбувається під час професійної діяльності, вдосконалення розвитку рухових якостей необхідних для майбутньої обраної професії [1; 2]. Професійна діяльність працівників економічного профілю пов'язана, перш за все, з гіподинамією, тривалою, виснажливою роботою за комп'ютером, із фінансовою відповідальністю все це вимагає від працівників значних фізичних і психічних навантажень. Для вивчення поставленої мети застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури; метод соціологічних досліджень (експертне опитування працівників банківської сфери); методи математичної статистики. З метою визначення особливостей професійного навантаження під час професійної діяльності працівників-економістів, для розробки програм професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів економічного профілю проведено опитування серед працівників банківської сфери, у якому прийняли участь 54 представники банківської сфери, працівників 4 відділень АТ КБ Приватбанку м. Сум.

До складу опитаних увійшли банківські працівники різних спеціальностей (спеціалісти з обслуговування клієнтів, клієнти менеджерів, менеджери з обслуговування клієнтів, консультанти та ін.), професійний стаж яких становив від 5 до 15 років. У процесі опитування отримані наступні дані: проблеми з зором мають 90 % опитаних, кількість осіб, які мають проблеми з захворюванням хребтового стовбура досягає

78,6 %, загальну виснаженість відчувають 89,3 %, на захворювання шийного відділу скаржаться 53,6 %, проблеми з травленням відчувають 27,5 %, на больові відчуття в ногах скаржаться 10,7 % працівників.

Враховуючи отримані дані особливостей професійного навантаження працівників даного профілю ми маємо можливість розробляти спеціальні фізичні вправи, які стануть основною складовою змісту програми професійно-прикладної фізичної підготовки, практичне виконання якої надасть змогу мінімізувати ступінь фізичного і психологічного навантаження, підвищить захисні сили організму до впливу негативних чинників, дозволить уникнути багатьох професійних захворювань під час майбутньої професійної діяльності.

Висновки. 1. Сучасна професійна діяльність працівників економічного профілю пов'язана з високим фізичним і психологічним навантаженням, довготривалою роботою за комп'ютером, наслідки якої негативно впливають на функціонування органів і систем організму працюючого. 2. Виявлені особливості професійної діяльності професійної діяльності працівників економічного профілю є підґрунтям для створення якісної та ефективної програми ППФП, саме тому зміст програми з професійно-прикладної фізичної підготовки повинен відповідати запитам професійної підготовки і враховувати особливості майбутньої професійної діяльності студентів-економістів.

Література

1. Григус І., Старіков В., Євтух М. Оцінювання функціональних резервних можливостей організму та покращення фізичної працездатності студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. зб. наук. праць. Вінниця: Планер, 2016. Вип. 1. С. 51–55.
2. Дудорова Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: Планер, 2017. Вип. 3 (22). С. 77–82.

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК МЕТОД ППФП СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Остапенко В. В., ст. викл., Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., ст. викл.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Сучасний рівень розвитку суспільства, освіти та науки висуває високі вимоги до підготовленості підростаючого покоління, формуванню професійно-важливих якостей у майбутнього працівника, що в свою чергу потребує суттєвих змін у професійній підготовці спеціалістів сучасності. Значна кількість досвідчених науковців акцентують увагу на тому, що традиційна система фізичного виховання не в змозі ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування професійно-прикладних фізичних умінь та навичок студентів. Однією з основних вимог підготовки фахівця високої майстерності є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на формування у студентів професійно-важливих якостей необхідних у майбутній професійній діяльності.

Одним із розділів фізичного виховання, який займається питаннями, пов'язаними з підготовкою до професійної діяльності отримав назву – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Під ППФП розуміють підсистему фізичного виховання, яка належним чином забезпечує формування й удосконалення професійних якостей, що мають конкретне значення для конкретної професійної діяльності [2].

Саме тому на сучасному етапі розвитку суспільства, у зв'язку з інтенсифікацією впровадження сучасних технологій виробництва, суттєво змінюється характер праці, посилюються вимоги до підготовки спеціалістів у вузах. Відповідно виникає необхідність у ППФП студентів дотримуватися загальновідомого соціального принципу зв'язку з життєдіяльністю [2].

Тому саме професійно-прикладна фізична підготовка, як складова програми фізичного виховання студентів вважається одним із найефективніших засобів підготовки до активної життєдіяльності, готовності до високопродуктивної праці в умовах навчання у закладах вищої освіти України.

В основі позитивного впливу фізичних вправ на формування професійно-важливих якостей закладений механізм перенесення рухових навичок, умінь сформованих у процесі занять фізичним вихованням, на удосконалення майбутньої майстерності у наступній професійній діяльності. Ціле направленість занять полягає в тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей людини, розширити її руховий арсенал, а також забезпечити ефективну адаптацію організму до різних негативних факторів зовнішнього середовища у наступній професійній діяльності. На нашу думку одним із методів вирішення цієї проблеми може бути застосування спортивно-ігрового методу при проведенні занять.

Саме практичне використання спортивних ігор, та їх елементів у процесі ППФП надасть змогу позитивно впливати на рівень розвитку професійно-важливих якостей інформаційно-логічної групи спеціальностей. Деякі дослідники визначають, що рухова активність спортивних ігор, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертають особливу увагу студентської молоді. Емоційність ігрових ситуацій значною мірою полегшує проблему дозування фізичних навантажень, різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу, висуває суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових здібностей, витривалості, гнучкості сприятимуть забезпеченню необхідного рівня розвитку фізичної і психофізіологічної підготовленості. У цьому аспекті актуальним є вивчення впливу ігрових видів спорту на формування професійно-значущих здібностей майбутніх

фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей, працюючих за комп'ютером.

Мета. Визначити вплив занять спортивними іграми на розвиток фізичних і психофізіологічних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Виклад матеріалу дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив визначити професіографічні дослідження, які вказують на те, що для успішного вирішення завдань професійної підготовленості майбутніх спеціалістів інформаційно-логічної групи спеціальностей необхідно володіти такими професіо-значущими якостями, до яких відносяться: довгострокова числова і логічна пам'ять, оперативне мислення, концентрація і обсяг уваги, сила і рухливість нервових процесів, координаційні здібності, точність і координація рухів рук і пальців. Проведений аналіз дав змогу визначити, що професійно-необхідні якості людини в процесі праці розвиваються самі по собі, але ефективність цього процесу істотно підвищується, якщо певні якості розвивати цілеспрямовано в період, який збігається з професійним навчанням у сучасних закладах вищої освіти [2]. Аналізуючи значущість певних фізичних і психофізіологічних якостей притаманних для інформаційно-логічної групи спеціальностей значна кількість авторів стверджує, що спортивні ігри характеризуються значним різноманіттям рухів перемінної інтенсивності, насичені елементами бігу та стрибків, різновидів переміщень. Велика рухливість, необхідність швидко реагувати на ситуацію, яка постійно змінюється під час гри, висувають до організму високі й різносторонні вимоги, що призводить до підвищення рухливості нервових процесів, покращення координаційних здібностей, удосконалення функцій зорового аналізатора, посилення кровообігу і дихання, розвитку психічних функцій уваги, пам'яті, мислення. Як бачимо тренувальний ефект від застосування спортивних ігор та їх елементів відповідає завданням ППФП майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. Як зазначає

колектив авторів [1], перевага спортивних ігор, як фактору адаптації до навчальної та професійної діяльності, полягає не тільки в тому, що з їх допомогою можна моделювати різні ситуації, які виникають перед студентами, а головним чином у тому, що вони є найбільш адекватним засобом виховання життєво-необхідних якостей і умінь необхідних у майбутній професійній діяльності. Все вище викладене доводить до відома, що фізичне виховання студентів з професійно-прикладною спрямованістю занять з використанням ігрових видів спорту є активним і ефективним методом для досягнення високого рівня майстерності студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Висновки. 1. Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою програми фізичного виховання і являє собою спеціалізований педагогічний процес із застосуванням певних, форм, засобів і методів фізичного виховання, які в оптимальній мірі забезпечують розвиток і вдосконалення психічних і фізичних якостей, рухових навичок і функцій організму відповідно до вимог професійної діяльності. 2. Спортивні ігри та використання їх елементів у поєднанні з загально фізичною, теоретичною підготовкою, професійними вправами є потужним засобом для покращення тих фізичних, психічних, і спеціальних якостей які висуваються сучасним виробництвом до фахівців, які належать до інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Література

1. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи. Бойчук Р. І. та ін. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 259–262.
2. Остапенко Ю. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2015. 227 с.

ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

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

Сумський державний університет

kf.uabs@gmail.com

Вступ. У теорії і методиці фізичного виховання аналіз системи принципів та їх уніфікація посідають одне з провідних місць, тому що тісно пов'язані з оптимізацією навчально-виховного процесу у ЗВО. Процес навчання базується на деяких загальних положеннях – принципах, які відображають закономірності педагогічного процесу і в зв'язку з цим носять обов'язковий характер при вирішенні освітніх і виховних завдань. Саме тому вважаємо актуальним розглянути загальні та специфічні принципи фізичного виховання студентів ЗВО.

Мета. Теоретично обґрунтувати дидактичні принципи навчання, щодо підвищення ефективності тренувального процесу під час занять спортивними іграми.

Виклад матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз спеціальної методичної літератури дозволив поглибити уявлення про важливе значення дотримання принципів теорії і методиці фізичного виховання при заняттях спортивними іграми студентами. До основних принципів навчання відносяться: принцип свідомості і активності, принцип наочності, принцип доступності та індивідуалізації, принцип поступовості, принцип систематичності і послідовності. Принцип свідомості і активності у навчанні елементам гри у спортивних іграх вимагає: осмислення і розуміння складної структури руху досліджуваного технічного прийому або тактичної дії; самоаналізу якості вирішення рухового завдання, своєчасного коригування своїх дій при їх повторному виконанні.

Вагомих результатів може досягти тільки той вихованець, який знає, чого хоче, і цілеспрямовано прагне до досягнення

своїєї цілі. Принцип наочності передбачає створення у вихованцях чіткого уявлення про навчальний матеріал на різних етапах його підготовки, про необхідність використовувати сучасні технічні засоби, новітні комп'ютерні технології т.п., що значно розширює можливості удосконалення техніко-тактичного арсеналу гравця. Принцип доступності та індивідуалізації ґрунтується на основі попередньої оцінки викладачем вихідного рівня фізичної і технічної підготовленості, індивідуальних можливостей підлеглих з подальшим підбором посильних вправ і завдань відповідно до загальних закономірностей навчання і виховання. Принцип поступовості органічно пов'язаний з попереднім принципом і формулюється у вигляді методологічного правила: «від простого – до складного, від легкого – до важкого». Його реалізація забезпечує нефорсованого ускладнення програмного матеріалу з тенденцією до розширення техніко-тактичного арсеналу осіб, які займаються з метою подальшого його ускладнення. Принцип систематичності і послідовності вимагає чіткого планування і регулярності в навчанні; дотримання раціональної поступовості між розділами навчального матеріалу. Новітній матеріал повинен спиратися на раніше засвоєний. Відсутність системності в заняттях веде до згасання рухових навичок та отриманих знань.

Висновки. Всі перераховані принципи навчання тісно переплітаються у практичній діяльності. Жоден з них не може ефективно реалізовуватися поза зв'язком з іншими. Єдність, взаємозумовленість і взаємодоповнюваність принципів – основа їх дієвості на заняттях спортивними іграми.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: [за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.2. 131 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту); навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

ВПЛИВ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., Богуславець Д. М. студ.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. У сучасному спорті спостерігається тенденція до пошуку нових форм організації і проведення тренувального процесу, належної фізичної та психофізіологічної підготовки, додаткових резервів, за допомогою яких можливе якісне підвищення його ефективності (І. Д. Глазирін, 2013; І. О. Салатенко, 2015; Є. Я. Стрельнікова, 2018).

Сучасний волейбол є однією з основних невід’ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання, секційних та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів. Динамічний волейбол успішно розв’язує завдання гармонійного фізичного розвитку студентської молоді завдяки виконанню різноманіття спеціальних фізичних і технічних вправ [1; 2]. Підвищення ефективності спортивного вдосконалення студентів вимагає результатів не тільки з фізичної підготовки, але і показників психофізіологічних якостей, оскільки це один із сегментів функціонального стану організму спортсмена і управління рухами [1].

В основі управління рухами закладено складні фізіологічні процеси, які залежать від багатьох факторів, в тому числі і від швидкості проведення нервового імпульсу по структурах центральної нервової системи. На думку наукових дослідників напрям психофізіології спорту є однією з найперспективніших векторів пошуку нових підходів у підготовці спортсменів високої кваліфікації.[1; 2] Саме вивчення психофізіологічних функцій істотно збагачує інформацію про функціональний стан спортсмена на різних етапах підготовки, тому що спортивні досягнення значною мірою залежать від того, наскільки

повноцінно, послідовно відбувався процес спортивного вдосконалення

Використання сучасних інноваційних комп'ютерних комплексів дозволяє швидко і ефективно фіксувати значення психофізіологічної підготовленості спортсмена. Без сумніву можна сказати, що своєчасний контроль розвитку фізичної і психофізіологічної підготовленості є дієвим інструментом управління спеціальною підготовкою спортсмена, який дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом, допомагає використанню ефективних засобів і методів у навчально-тренувальних заняттях на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена, що є актуальним.

Тема студентської наукового дослідження відповідає змісту навчальної програми з фізичного виховання України для закладів вищої освіти, орієнтованої на формування знань, умінь, навичок, якими повинен володіти майбутній фахівець в обраному виді діяльності. Дослідження виконано згідно плану НДР кафедри фізичного виховання і спорту на 2016-2021 рр. за темою: «Професійно-прикладна психофізична підготовка студентів» (N 0116U006733).

Мета. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості впливу спеціальних фізичних вправ на розвиток психофізіологічних якостей студентів-волейболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Для поліпшення якості навчально-тренувального процесу, оптимізації і визначення змісту фізичних вправ, виявлення зв'язку, або сили впливу їх на розвиток спеціальних якостей волейболістів нами проведено кореляційний аналіз. Для проведення кореляційного аналізу використовувався аналітичний пакет комп'ютерної програми MS Excel, Statistica, 2010. Першою ланкою у дослідженні кореляційного зв'язку між фізичними вправами і показником прояву психофізіологічних якостей стала зорово-моторна реакція. Аналіз отриманих даних виявив, що між значеннями зорово-моторної реакції та фізичними вправами таким як: удари по груші за 10 с., ловля падаючої лінійки, нижня передача м'яча над собою за 15 с., верхня передача м'яча з

поворотом на 180 за 15 с. існує тісний кореляційний зв'язок, відповідно $(-0,55413, 0,673517, -0,54698, -0,55657)$.

Тісний кореляційний зв'язок існує між показниками концентрації уваги і виконанні фізичних вправ таких як: стрибки через бар'єри, човникового бігу, бігу на 30 м., удари по груші, ловлі падаючої лінійки, нижня передача м'яча над собою, постукування руками, верхня передача м'яча з поворотом на 180 за 15 с., тестом Копилова, відповідно $(0,518226, 0,555940, -0,548033, -0,564276, 0,53398, 0,532289, 0,565825, -0,64165, -0,539674)$. Для удосконалення реакції вибору є вагомими наступні спеціальні фізичні вправи: ловля падаючої лінійки, нижня передача м'яча, верхня передача м'яча з поворотом на 180 за 15 с., показники парної кореляції дорівнюють відповідно $(0,514536, -0,51233, -0,53383)$. Виконання спеціальних фізичних вправ, таких як: біг на 30 м., перехресні рухи руками покращує рухливість нервових процесів. Коефіцієнт парної кореляції дорівнює, відповідно $(0,520858, 0,505667)$.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволили включити фізичні вправи, які мають вагомий вплив на розвиток необхідних якостей волейболіста стали складовою змісту тренувальної програми підготовки студентів-волейболістів. Аналіз підсумкових результатів учасників тестування за даними проведеного педагогічного експерименту дозволив засвідчити суттєві зміни у розвитку психофізіологічних якостей. Так, покращився час простої зорово-моторної реакції, в експериментальній на 7,3 %, при $(p < 0,01)$, у контрольній групі цей показник на 2,8 % менше при $(p < 0,05)$. Здатність волейболіста до швидкого реагування на різні подразники в умовах дефіциту часу визначалася за тестом «Реакція вибору» в експериментальній групі цей показник становить 0,335 мс, при $(p < 0,001)$ в той час у контрольній групі цей показник становить 0,364 мс., при $(p < 0,05)$. За допомогою тесту Шульте-Платонова нами було визначено час розподілу і швидкості переключення уваги. Середньостатистичне значення часу виконання завдання в експериментальній групі на 13,3 %

($p < 0,001$) вище, ніж у представників контрольної 2,6 % при ($p > 0,05$).

Методика Теплінг тесту дала можливість визначити позитивний вплив на динаміку нейродинамічних процесів досліджуваних. Результати дослідження мають достовірний приріст цього показника в експериментальній на 19,1 % при ($p < 0,001$), в той час як в контрольній групі цей приріст результатів склав 6,2 % при ($p < 0,05$).

Висновки. 1. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що сьогодні недостатньо розкрито питання щодо використання найбільш ефективних спеціальних фізичних вправ для розвитку психофізіологічних якостей, які забезпечують якість тренувального процесу студентів, які займаються волейболом. 2. Застосування методів математичної статистики, кореляційного аналізу дозволили визначити і застосувати у тренувальному процесі найбільш вагомні спеціальні фізичні вправи, виконання яких позитивно вплинуло на рівень розвитку психофізіологічної підготовленості студентів, які займаються волейболом. 3. Аналіз підсумкових результатів проведення педагогічного експерименту дозволив виявити вірогідний приріст показників психофізіологічної підготовленості у студентів експериментальної групи у порівнянні з показниками контрольної групи за всіма досліджуваними показниками. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволили підтвердити їх ефективність і необхідність застосування для розвитку спеціальних якостей на практичних заняттях із волейболу.

Література

1. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті: навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Харків, 2012. 340 с.
2. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.

ВИЯВЛЕННЯ ПРИЧИН ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ФУТБОЛЬНІЙ КОМАНДІ «БАРСА»

Остапенко Ю. О., к.фіз.вих., Ігумнов Д. О., студ.
Сумський державний університет
kf.uabs@gmail.com

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів не тільки прояву великих фізичних зусиль, але і значного психічного навантаження [1]. Досягнення високих спортивних результатів в тому числі і у футболі багато в чому залежить як від ряду зовнішніх так і внутрішніх факторів, що проявляються через якість міжособистісних відносин у спортивній команді. З наростанням розбіжностей міжособистісні відносини стають яскраво вираженими і носять більш негативний характер, впливають на психологічний мікроклімат у команді.

Виниклі при цьому конфліктні ситуації ускладнюють рішення поставлених завдань перед спортивною командою. Тому методика проведення практичних занять зі спортивного тренування, потребує постійного вдосконалення, пошуку новітніх шляхів організації тренувального процесу, в тому числі повинна враховувати причини виникнення конфліктних ситуацій у футбольній команді, що є актуальним.

Мета – полягає у науковому обґрунтуванні причин виникнення конфліктів вивченні конфліктоутворюючих мотивів в спортивному колективі та розробці пропозицій для побудови ефективної системи попередження та управління конфліктами.

Виклад матеріалу дослідження. З метою виявлення причин виникнення конфліктів на базі футбольного центру «Барса» в період навчально-тренувального процесу у 2017 н.р. проведено анкетування. В опитуванні взяли участь 35 осіб: 30 спортсменів віком 12–13 років і 5 тренерів, які мають звання Майстрів Спорту СРСР. Так, до найбільш вагомих причин конфліктних ситуацій респонденти відносять:

– стиль керівництва тренера, якість, яка характеризує діяльність тренера-викладача, здатність його професійного впливу на виконавців;

– конкуренцію між спортсменами, практично у всіх спортивних командах існує конкуренція, головне щоб вона була здоровою, конкуренція, яка призводить до конфліктів, порушує командний психологічний клімат і тому неприпустима;

– відмінності в кваліфікації спортсменів, на нашу думку кваліфікація, рівень майстерності, рейтинг спортсмена, тренера не повинні впливати на міжособистісні стосунки;

– введення в команду нового тренера, необхідно додати, що важливим аспектом становлення нового тренера є формуванні у нього вміння ефективного управління міжособистісними відносинами в спортивній футбольній команді;

– введення в команду нового гравця, повинно позитивно впливати на результативність та психологічний мікроклімат в команді;

– негативний результат змагань, повинен стимулювати гравців до досягнення високого рівня спортивної майстерності, але не пригнічувати психологічний мікроклімат в команді;

– фізичне і психічне перенапруження, знижують здатність організму переносити фізичні навантаження, у зв'язку з чим тренеру необхідно постійно корегувати, вносити зміни в навчально-тренувальний процес щодо оптимізації функціонального стану організму спортсмена;

– вагому сумісну оцінку респонденти надали матеріальному стимулюванні команди, що впливає на мотиваційні інтереси колективу до досягнення мети;

– висока агресивність, є наслідком незадоволеності людини навколишньої дійсності, рівнем свого життя, іншими людьми або ж самим собою. Тому необхідним є своєчасне виявлення передумов виникнення агресивності ця проблема повинна аналізуватися з точки зору впливу на людину фізіологічних, психологічних, соціальних та ситуаційних факторів;

– «зіркова хвороба», яку позначили обидві сторони конфліктної взаємодії, у разі виникнення цієї проблеми особистий чи командний тренер має визначати коло проблемних питань, які виникають у спортсмена у період адаптації до успіху.

– некомпетентність тренера, тренер повинен бути професіоналом своєї справи. Врахування отриманих даних причин виникнення конфліктів, нейтралізація їх у подальшій професійній діяльності тренера надасть змогу зменшити рівень конфліктності у міжособистісних стосунках членів спортивної футбольної команди. Ретельний аналіз причин виявлення конфліктних ситуацій дозволяє їх враховувати і уникати у навчально-виховному процесі при підготовці спортивних команд.

Висновки. 1. Аналіз наукової спеціалізованої літератури дав змогу визначити, що проблемі вирішення міжособистісних конфліктів, шляхи їх подолання розглядали у своїх роботах наступні автори: А.Я. Анцупов, 2016; Н.В. Артюхіна, 2017; Л.А. Конова, 2012; А.П. Саннікова, 2017. 2. Висока насиченість спеціальної спортивної підготовки, інтенсифікація навчально-тренувального процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах призводять до підвищення рівня конфліктності, що призводить до зниження їх функціональних і психофізіологічних можливостей, перевтоми, захворювань і негативно впливає на удосконалення спортивної майстерності. 3. Проведений аналіз причин виявлення конфліктних ситуацій за результатами проведеного анкетування у спортивному колективі дозволяє їх враховувати і уникати у майбутньому навчально-тренувальному процесі при підготовці спортивних команд з ігрових видів спорту.

Література

1. Жекало Г. Основні підходи до визначення поняття «конфлікт». Східноукраїнський конфлікт в контексті глобальних трансформацій: зб. наук. праць. Донецьк: ТОВ «Східний видавничий дім», 2015. С. 149–157.

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Пахальчук Н. О., к.пед.н., доц., Голюк О. А., к.пед.н., доц.,
Григорович О. П., к.пед.н., доц.

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
pahalchukn@gmail.com*

Вступ. Наукові праці засвідчують, що необхідно вирішувати проблему активізації рухової активності майбутніх фахівців фізичного виховання та вчителів початкових класів. Вчені визначають рухову активність як необхідну умову професійного становлення фахівця [1; 2 та ін.].

Мета – полягає в теоретичному аналізі засобів, умов та шляхів активізації рухової активності майбутніх педагогів.

Виклад матеріалу дослідження. Виховання здорового підростаючого покоління є пріоритетним завданням кожної держави. Проте без підготовки кваліфікованих кадрів ці проблеми залишаються невирішеними. Наразі науковцями ведуться постійні пошуки біомедичних, психологічних та педагогічних інструментів створення здоров'я-збережувального та здоров'я-формуального освітнього середовища для студентів та учнів. Вчені пропонують:

- використовувати вправи з хатха-йоги зі студентами з особливими потребами на заняттях фізкультурою як засіб поліпшення соматичного здоров'я та фізичної активності особистості;

- застосовувати програми тренінгів з фізичної культури, спортивно-орієнтований підхід до тренування функціональної сили; формувати цілі досягнення та заохочувати студентів до занять фізичними вправами;

- використовувати потенційні можливості усіх компонентів здоров'язбережувальної технології (аксіологічного, гносеологічного, здоров'я-збережувального, емоційно-вольового, екологічного, фізкультурно-оздоровчого);

– формувати здоровий спосіб життя та змінити підходи до проведення занять фізичною культурою в навчальному закладі; компенсувати розумові та психічні навантаження з оптимальною фізичною активністю;

– використовувати ботмерівську гімнастику як «просторову динаміку», яка призначена для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги тощо.

Також йдуть активні пошуки удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців та професіоналізму практикуючих вчителів початкових класів: посилення взаємозв'язку між педагогічною теорією та практикою формування фізичної культури учнів; підвищення престижності та важливості уроку фізичної культури серед педагогів, формування гуманістичних цінностей; формування досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності в освітньому закладі, залучення студентів як до традиційних форм фізичного виховання, так і до більш широкого спектру практик руху; розробка програм післядипломної освіти педагогів та створення передумов для самоосвіти фахівців.

Вчителі початкових класів можуть відчувати утруднення на уроках фізичної культури: нерозуміння усіх можливостей для розвитку рухових навичок дітей, для підвищення фізичної підготовки під час заняття, відсутність досвіду організації позашкільної рухової активності особистості; обмежений час на підготовку в навчальному закладі до фізичного виховання молодших школярів.

Люди, які вмотивовані на самовиховання в галузі фізичної культури, будуть фізично активними протягом усього життя. Внутрішня мотивація може стати ключем до досягнення цілей у сфері освіти, особливо в галузі фізичного виховання. Серед обов'язкових умов ефективності навчального процесу доцільно виділити також високий рівень функціональності студентів. Ця концепція означає достатню психічну та фізичну працездатність. Науковцями доведений тісний зв'язок між показниками розумової працездатності, фізичним станом та руховою активністю

Висновки. Аналіз літературних джерел з теми дослідження дозволив зроблений висновок щодо вчителів початкових класів: лише фізично активні педагоги можуть ефективно формувати фізичну культуру дітей; вчителі повинні заохочуватись до активного життєвого шляху з метою формування у них моделей рухової активності; необхідно враховувати передовий педагогічний досвід у процесі підготовки майбутніх учителів; доцільно формувати в студентів впевненість у власну педагогічну спроможність, особливо це стосується студентів, які мають негативний досвід шкільних уроків фізичної культури.

Також можна виділити протиріччя, які виникають у процесі зміцнення фізичного стану населення:

- між попитом у висококваліфікованих фахівцях з відмінним здоров'ям та відсутністю технологій для скорочення кількості студентів із порушеннями здоров'я;

- між теоретичними дослідженнями в галузі оздоровчих технологій та їх недостатнє використання в освітньому процесі навчальних закладів;

- між необхідністю освоєння студентами значного обсягу інформації та дефіцитом часу;

- між поступовим, багаторічним процесом формування майбутнього спеціаліста та бажанням самореалізації якомога швидше.

Література

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 594 с.

2. Пахальчук Н. О. Використання педагогічних технологій у підготовці спеціалістів дошкільної та початкової освіти до фізичного виховання дітей. *Technologies of Shaping and Enhancing Health of Human and Society: monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016. С. 171–177.

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Петренко Н. В., к.фіз.вих., ст. викл., Глубока Н. А., студ.,
Кириченко Д. О., студ.,
Сумський державний університет
natashaglubokaya@gmail.com, Lfif123654@gmail.com

Вступ. Сучасні студенти здебільшого не виявляють активного бажання займатися спортом, однак майже для кожного такий вид фізичної діяльності, як туризм є досить привабливим. ЗВО, які прагнуть заохотити своїх учнів до здорового способу життя мають звернути увагу на даний вид фізичної підготовки та розвивати його.

Мета. Дослідити та проаналізувати ефективність впровадження спортивного туризму у систему фізичного виховання студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Не зважаючи на зростаючу гіподинамію сучасної людини та відсутність бажання займатися будь-яким видом спорту, активна рекреація та туризм нарощують свою популярність та є ефективним засобом у боротьбі з цією проблемою.

Важливо, щоб заняття туризмом починалися вже зі студентських часів, а ЗВО сприяв такій ініціативі тому, що це допомагає у формуванні відчуття колективізму, наполегливості, мужності, вміння долати труднощі, твердості характеру та силі волі. В результаті досягається всебічний розвиток, оскільки у туристичному поході крім фізичних навантажень студент зустрічається з різними перешкодами, долає гірські перевали, одержує практику орієнтуватися в незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, надавати першу допомогу у польових умовах, а також прививає навички здорового способу життя, вчиться раціональному харчуванню у різних умовах життєдіяльності.

На даний момент розвиток фізичної культури та впровадження туризму у ЗВО має деякі труднощі у зв'язку з переходом до Болонської системи.

Орієнтуючись на закордонну систему навчання, засновану на більшій самостійності студентів у виборі засобів і обсягів занять спортом у ЗВО, існує перспектива скорочення обов'язкових навчальних годин занять з даного предмету. Тому необхідно урахувати деякі рекомендації задля успішної організації занять туризмом для студентів.

1. Проводити набір студентів для занять туризмом рекомендується шляхом опитування або анкетування, щоб визначити мотивацію та відповідно види активності.

2. Поза навчально-тренувальними годинами варто залучати студентів до участі у кваліфікованих та рейтингових змаганнях (туристичні квести, спортивне орієнтування, скелелазіння).

3. Дотримуватися обсягів підготовки на початковому та базових етапах навчання, змінюючи співвідношення теорії і практики в бік збільшення практичних занять.

4. Застосовувати комплексну фізичну підготовку, яка включає: біг, плавання, загальні оздоровчі вправи, для попередження перевантаження під час походу.

Висновки. Отже, на сьогоднішній день спортивний туризм є найбільш популярним та масовим видом спорту та відпочинку серед молоді.

Незважаючи на деякі складнощі, впровадження у ЗВО даного напрямку є дуже корисним, адже заняття туризмом сприяє вихованню моральної і фізичної підготовки, загартуванню, розвитку витривалості і укріплення здоров'я студентів.

Література

1. Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Спортивний туризм. – Частина 1 : [навч. посібник] Львів : ЛДУФК, 2012. – 140 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК 4–6 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Петренко Н. В. к.фіз.вих., ст. викл., Співак Г. О., студ.
Сумський державний університет
Spivakanna710@gmail.com

Вступ. Художня гімнастика – це винятково жіночий вид спорту, своєрідна комбінація атлетизму з артистичністю та музикою. Проте за витонченістю та грацією гімнасток замаскований нещадний навчальний режим. Сучасна стадія розвитку художньої гімнастики характеризується ускладненням змагальних програм, зростанням вимог до юних гімнасток, це обумовлено зміною шкали оцінювання вправ у художній гімнастиці. Зростаюча конкуренція національних збірних команд світової художньої гімнастики змушує звернути увагу на підвищення ефективності спортивного тренування та на пошук додаткових засобів для більш ефективного оволодіння руховими навичками юними спортсменками.

Мета – визначити особливості розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменок 4–6 років.

Виклад матеріалу дослідження. Основними критеріями базової підготовки юних гімнасток є удосконалення фізичних якостей і формування рухових навичок, які мають значення для успішної спеціалізації. Приріст показників дозволяє оцінити можливості досягнення високої майстерності у конкретних видах змагань (індивідуальних або групових). Уміння володіти своїми рухами в просторі і часі дає позитивний результат при формуванні рухових умінь та навичок, а саме на етапі початкової базової підготовки. Працюючи з дітьми слід пам'ятати, що морфологічний і функціональний розвиток здійснюється нерівномірно у різних вікових групах. Сенситивні періоди чергуються з уповільненням та стабілізацією. Найбільш сприятливим у розвитку тих чи інших фізичних

якостей є період, що співпадає з природним прискоренням розвитку відповідних здібностей. Найбільший вплив на рівень спортивних досягнень у художній гімнастиці впливають такі фізичні якості: швидкісно-силові і силова витривалість; активна і пасивна гнучкість; Гнучкість є одним з найважливіших фізичних якостей в художній гімнастиці, оскільки без неї неможливе максимальне вдосконалення техніки. За своїм біомеханічним змістом ефективність виконання більшості елементів в художній гімнастиці залежить від розвитку рухливості в суглобах. Особливе значення надається розвитку гнучкості хребта. Вік 4–6 років є головним у становленні рухової функції. У цьому віці створюється «шапка рухів», на якій в подальшому відбувається рухове вдосконалення дітей. Молодший шкільний вік визначається як період створення широкої координаційної бази для гімнасток, він також вважається сенситивним в плані розвитку координаційних здібностей дівчат. Разом із тим дівчата молодшого віку здатні оцінювати свої рухи в просторі, в часі і за ступенем м'язових зусиль, однак відзначають, що зміна різних проявів координаційних здібностей відбувається в цей період нерівномірно, характеризується стрибками, тимчасовими спадами або деякою стабілізацією.

Висновки. Підводячи підсумок, можемо сказати, що на початковому етапі в художній гімнастиці багато уваги приділяється розвитку гнучкості і координаційним здібностям. Ці якості мають велике значення в досягненні спортивних результатів; завдяки цілеспрямованому розвитку гнучкості полегшується виконання всіх видів гімнастичних вправ, а саме, перемхів, рівноваги, стрибків, нахилів.

Література

1. Хуртенко О.В. Особливості впливу інноваційних технологій на розвиток фізичних здібностей гімнасток 5–7 років. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 276–290

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц., Галак О. В., студ.
Сумський державний університет
v.serhiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Педагогічний контроль є основним для одержання інформації про діяльність і стан спортсменів. Він використовується для оцінки ефективності застосовуваних засобів і методів тренування, відповідно до встановлених контрольних нормативів для виявлення динаміки розвитку рухових якостей, стану «спортивної форми» й прогнозування спортивних досягнень [1; 2]. У зв'язку з цим, проведення комплексного контролю бігунів на середні дистанції має практичне значення і є актуальним.

Мета. Охарактеризувати показники комплексного контролю бігунів на середні дистанції, які навчаються у закладі вищої освіти.

Виклад матеріалу дослідження. Педагогічний контроль у управлінні підготовкою спортсменів включає педагогічні, медико-біологічні і психологічні розділи й передбачає ряд організаційних і методичних прийомів, спрямованих на виявлення сильних і слабких сторін у підготовці бігунів на середні дистанції. Особливості навчання у закладі вищої освіти вносять свої корективи в тренувальний процес спортсменів, де важливого набуває значення розроблення комплексних програм для тестування, що дасть можливість тренеру оперативно отримати й опрацювати значний обсяг різнобічної інформації. Комплексний контроль передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсмена, а також адаптацію систем організму до оптимальних навантажень. На сьогодні, збільшилося кількість різнобічних чинників, що впливають на спортивний результат. Існує два основних критерії для оцінювання підготовленості спортсменів, де перший пов'язаний з використанням

модельних характеристик, а другий полягає у порівняльній характеристиці отриманих показників на різних етапах спортивної підготовки. Тому виникає необхідність знань номенклатури інформативних параметрів, а також діапазон їх виміру і норм їх точності. Враховуючи вищезазначене створено програму комплексного контролю за підготовкою бігунів на середні дистанції (табл. 1).

Таблиця 1 – Методи комплексного контролю студентів-бігунів на середні дистанції

Назва	Призначення	Можливості
Запас швидкості	Виявлення індивідуальної витривалості	Планування експерименту
Велоергометрія	Оцінювання фізичної працездатності	Контроль за зростанням працездатності в умовах тренування
Медичне обстеження	Контроль функціонального стану системи кровообігу і здоров'я	Внесення змін у тренувальний процес
Силова підготовленість	Визначення силової витривалості	Контроль за рівнем силової витривалості

У дослідженнях взяло участь 12 спортсменів віком 17–20 років, які займалися в навчально-тренувальній групі спортивного вдосконалення. Під час розвитку спеціальної витривалості бігунів важливим є підвищення абсолютної швидкості бігу на еталонному короткому відрізку для створення запасу швидкості, що дає можливість пробігати дистанцію з меншими затратами сил і більшою середньою швидкістю. Відповідно з цим використано метод визначення «запасу швидкості» (В. П. Філін, В. Г. Семенов, В. Г. Алабін, 1994). Підводячи підсумок отриманих показників «запас швидкості» (ЗШ) кожного спортсмена, то найменший встановлено лише в одного спортсмена (0,75 ум. од.), а у 50 % спортсменів знаходиться у межах 1,01–1,07 ум. од. У решти студентів-бігунів він був вищий і становив 1,13–1,17 ум. од. Відповідно обрахованих результатів спортсмени, які мають

нижчі показники ЗШ, досягли кращих результатів у бігу на 800 м. Фізична працездатність трактується як здатність людини до виконання конкретної роботи за рахунок м'язових зусиль, що визначають досягнення конкретного результату діяльності. Для визначення рівня фізичної працездатності було використано тестування PWC170 на велоергометрі, що визначає продуктивність кардіореспіраторної системи бігунів. Так зокрема, виконання роботи у ватах становить у студентів-бігунів III–II розрядів – 121–150 Вт, у більш підготовлених спортсменів I розряду і КМСУ вона складає – 226–238 Вт. Відповідно фізична працездатність у ватах на 1 кг маси тіла у кваліфікованих спортсменів становить у межах – 2,23–3,68 Вт/кг, а відносні величини PWC170 коливаються від 10,90 до 14,83 кг•м•хв/кг. Медичне обстеження студентів-бігунів здійснювалося на базі Університетської клініки Сумського державного університету та включало виміри артеріального тиску, реакції серцево-судинної системи (ССС) на навантаження (присідання 30 разів), життєвої ємності легень (ЖЄЛ), гемоглобіну в крові. За результатами обстеження можна засвідчити, що артеріальний тиск у всіх спортсменів у нормі, але у двох спортсменів систолічний тиск дещо вищий. У 30 % спортсменів ЧСС до і після навантаження значно вища – 66–72 і 100–110 уд/хв відповідно. Це свідчить про неадекватну реакцію ССС на фізичне навантаження. У цих спортсменів і частота дихання також зросла після виконання навантаження до 28–30 вдихів, у 70 % спортсменів вона становила – 21–22 вдихів. Визначення ЖЄЛ засвідчило, що у 60 % спортсменів вона становить у межах 5,1–5,5 л, а у 40 % бігунів – 4,3–5,0 л. Кількість гемоглобіну у 10 % спортсменів визначено у 120 г/л, що вказує на понижену кількість еритроцитів у крові, в той же час у 20 % бігунів встановлено у межах 140–150 г/л, у 70 % – 136–139 г/л, що свідчить про норму його в крові. Силу підготовленість студентів-бігунів визначали за допомогою підніманні прямих ніг до поперечини, де найнижчі результати були показані спортсменами III–II розрядів, і хто мав більшу масу тіла. У 30 % студентів-

бігунів результати у десятикратному стрибку з місця відповідають низькому рівню, а найвищий результат із присідання на одній нозі досяг лише один спортсмен. У 50 % студентів-бігунів результати у присіданні на одній нозі становили 15 разів і лише у чотирьох спортсменів вони виявилися нижчими. Зростання значення проведення комплексного контролю за підготовкою спортсменів і управління тренувальним процесом в умовах закладу вищої освіти, обумовлено багатьма характерними для сучасного спорту чинниками, серед яких це значно ускладнена система підготовки спортсменів, неналежна якість комплексного контролю від вимог з організації спортивного тренування як процесу управління, збільшення числа вимірів, що реєструються в процесі тренування і змагань, підвищення вимог до метрологічного забезпечення й аналізу інформації про підготовленість спортсменів. Ця проблема припускає можливість досягнення високих результатів і здобуття вищої освіти за оптимальної витрати енергії, матеріальних засобів і вільного часу спортсменів.

Висновки. Проведення комплексного контролю у тренувальному процесі бігунів на середні дистанції, які навчаються у закладі вищої освіти, дасть змогу підвищити інтерес оцінювати особисті досягнення під час виконання фізичного навантаження певного обсягу та інтенсивності, також ефективно впливати на реакцію адаптаційних функцій організму.

Література

1. Друзь В. А., Осипенко О. Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції. Журнал легкої атлетики. Вип. 2. С. 19–21.
2. Никонов В. И., Никонов И. И., Никонов Н. В. Методы контроля за специальной физической подготовленностью спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 1 (43). С. 29–35.

ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сергієнко В. М., д.фіз.вих., доц., Капелько М. О., студ.
Сумський державний університет
v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Змагальна діяльність, як і будь яка інша діяльність людини, реалізується в конкретних діях, що у психологічних теоріях розглядаються як головна структурна одиниця діяльності, а саму дію розуміють як цілеспрямований процес для досягнення мети [1]. Основні параметри змагальної діяльності виділяються і фіксуються за допомогою спеціальних спостережень за руховими діями найсильніших спортсменів у змагальних умовах [2]. На основі аналізу структури змагальної діяльності юних футболістів, визначається значущість її компонентів, що і є актуальним для практики наукових досліджень.

Мета. Визначити та надати аналіз особливостям змагальної діяльності юних футболістів.

Виклад матеріалу дослідження. Особливістю футболу є командний характер змагальної діяльності. Зіграність, згуртованість – найважливіші чинники змагальної діяльності. Рівновага в команді досягається психологічною сумісністю гравців, позитивним фоном міжособистісних стосунків і здоровим психологічним мікрокліматом. Залежно від ігрового амплуа, спортивної кваліфікації та віку в перебігу гри футболіст виконує понад 300 пробіжок, біля 140–160 прискорень та ривків. Важливими формами ігрової діяльності футболіста у грі є біг різної інтенсивності з м'ячем і без м'яча, удари по м'ячу, зупинки м'яча, повороти, підкати, стрибки, ходьба, єдиноборства, фінти (обманні дії) тощо. Але найбільше значення займає ходьба (45–60 %), дещо менше біг без м'яча (25–35%) і порівняно зовсім незначна питома вага таких дій, як зупинка м'яча, фінти, удари, поштовхи (5–10 %). Інший час припадає на бездіяльність (10–15%). У той же час біг футболіста в умовах змагань не носить тривалого характеру і

досить рідко перевищує дистанцію 40–50 м. Зазвичай це короткі пробіжки та ривки, проте сумарна кількість їх така, що за одну змагальну гру футболіст пробігає, залежно від ігрової функції в команді та обраної тактики командних дій, біля 5000–7000 м (не враховуючи пересування ходьбою), але завдяки паузам, енерговитрати встигають значною мірою компенсуватися. Внаслідок цього футболіст максимально може упродовж майже всієї гри виконувати прискорення на граничних швидкостях. Недостатня компенсація енерговитрат обумовлює втому футболіста, погіршує його працездатність і коефіцієнт корисної дії (ККД) у системі командних дій. Головний арсенал складної координації рухів футболіста під час змагальних поєдинків складають удари по м'ячу різноманітними способами (ногами, головою та частинами тіла гравця, дозволеними правилами змагань). Вони складають 45–50 % від інших техніко-тактичних дій (ТТД) виконуваних під час гри, єдиноборства з суперником складають 20–25 %, вільне переміщення полем – 10–15 %, ведення м'яча – 10–15 %, зупинки – 15–20 %. Час у грі футболіста визначається ігровою активністю гравців команди-суперника. Найбільш високі показники мають півзахисники, за ними центральні та крайні нападаючі і центральні захисники (табл. 1).

Таблиця №1 – Показники рухової діяльності юних футболістів різних ігрових амплуа

Ігрове амплуа в команді	Обсяг рухової діяльності, хв
Крайні захисники	74,0–76,7
Крайні нападаючі	73,0–78,2
Півзахисники	77,0–81,4
Центральні захисники	72,5–77,6
Центральні нападаючі	74,3– 80,6

Інтенсивність змагального навантаження коливається у межах від помірного до максимального, ЧСС – від 130 до 200 уд/хв та більше, енерговитрати – 1000–1500 ккал. Велике фізичне навантаження призводить до втрати вуглеводів (понад

200 г), різкого підвищення молочної кислоти в крові, сечовини та потовиділення. Значно збільшується ударний і хвилинний об'єм серця. Серце викидає в аорту до 100–180 см³ крові, що відбувається за рахунок збільшення та удосконалення системи регуляції. Систолічний артеріальний тиск підвищується до 140–200 мл.рт.ст., діастолічний понижується до 40–60 мм або дещо збільшується. Вентиляція легень досягає 120-180 л на хвилину; значно збільшується споживання кисню. Незважаючи на значну загальну втому організму після активного проведеної гри, процеси збудження переважають гальмівні, що виявляється в покращенні рухової реакції, електричної чутливості зорового аналізатора. Якість змагальної діяльності визначається за показниками ігрових дій, виражається кількістю (обсягом) техніко-тактичних дій (ТТД) та їх ефективністю (відсотком браку). До ТТД відносять: передачі, вкидання м'яча з-за голови, ведення, обведення, відбори, перехоплення, удари (кутові, штрафні, ногою, головою), але стандартних варіантів класифікації ТТД, на сьогодні, єдиної точки зору з цього питання не вироблено.

Таким чином, ефективність змагальної діяльності юних футболістів забезпечується відповідним рівнем усіх сторін спортивної підготовленості кожного гравця і команди загалом.

Висновки. Змагальна діяльність юних футболістів характеризується неухильним зростанням індивідуальної та командної техніко-тактичної майстерності, значне місце займає швидкість пересувань як одного гравця, так і команди в цілому, швидкість дій з м'ячем. Виконання цих операцій неможливе без наявності у гравців оптимальних фізичних кондицій та більшою мірою функціональної підготовленості футболістів.

Література

1. Николаенко В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов. Наука и спорт: современные тенденции, 2015. № 1 (6). С. 61–66.
2. Weber M. Differenzielles Lernen im Fussball. Munchen: Stiebner Verlag GmbH. 2010. 92 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПЕРЕКЛАД»

Сірик А. Є., ст. викл., Конященкова І. Ю., студ.

Пилипенко А., студ.

*Сумський державний університет
irella1998k@gmail.com*

Вступ. У даній роботі ми розглядаємо особливості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх перекладачів.

Мета. Ознайомлення студентів з особливостями трудової діяльності перекладача та вимогами цієї професії до стану здоров'я та фізичної підготовки. Добір, на основі цих особливостей, оптимальних поєднань розвиваючих засобів фізичної культури.

Виклад матеріалу дослідження. За дослідженнями Л. П. Пилипеєм філологічна спеціальність відноситься до комунікативної групи спеціальностей [1, с. 36]. У цій групі великі вимоги висуваються до комунікативних умінь, розвиненості каналів вербального і невербального спілкування, професійної компетентності.

Незважаючи на те, що умови праці перекладачів відносять їх до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, вони вимушені постійно спілкуватися з людьми, витрачаючи велику кількість психофізіологічної енергії, навантажувати слуховий та зоровий аналізатори, постійно аналізувати інформацію, вміти координувати увагу на декількох об'єктах одночасно.

Отже з урахуванням всіх вимог основними рекомендаціями з фізичної підготовки перекладачів є: 1) розвиток слухових та зорових аналізаторів. Цьому можуть сприяти спеціальні вправи для зорового тренування: для покращення функціонування м'язів ока; для покращення кровообігу тканин ока; для розвитку зорового сприйняття навколишнього середовища та ін.; спеціальні вправи для вивчення прийомів просторової

орієнтації на основі використання та розвитку збережених аналізаторів (залишковий зір, слух, нюх); 2) необхідне зміцнення опорно-рухового апарату і м'язів шийного відділу хребта. Їх перевантаження призводить до втоми і зниження працездатності. Дуже важливим є застосування засобів плавання, аква-аеробіки, пілатесу та ін.; 3) через зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, м'язово-серцевої судини, дихальної системи уповільнюється виконання звичайних робочих операцій. Для покращення стану необхідні заняття на свіжому повітрі, лижна підготовка, вправи для розвитку серцево-судинної системи; 4) вправи для розвитку дрібної моторики рук, вправи для розвитку рівноваги, координаційних здібностей (узгодженість рухів рук і ніг, тренування вестибулярного апарату та ін.); вправи для удосконалення координації рухів, використовуючи незвичні або важкі комбінації різних рухів, вправи на тренажерах можуть забезпечити високий рівень психофізіологічної підготовленості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості та стійкості уваги; 5) для покращення загальної фізичної, психічної, силової, статичної витривалості м'язів шиї, ніг та тулуба застосовуються елементи вправ з йоги, пілатесу, гімнастики, а також бігу на витривалість; 6) рекомендується також використання спортивних ігор, особливо настільного тенісу, бадмінтону, сквошу, тенісу, флорболу.

Висновок. Професія перекладача вимагає значної працездатності і тому велике значення має підтримання гарної фізичної форми. Завдяки підбору вправ з урахуванням усіх особливостей майбутньої професії, у студентів підвищиться мотивація до занять фізичною культурою.

Література

1. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ : навч.-метод. посібник/ Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. 156 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Сірик А. Є., ст. викл., Солдатенко А., студ.
Сумський державний університет
annsoldatenko@gmail.com

Вступ. На стан здоров'я людини впливає багато чинників: умови навколишнього середовища, рівень розвитку охорони здоров'я, екологічна ситуація в країні, спадковість. Проте, найбільшим чином на самопочуття та здоров'я молоді людини впливає саме її спосіб життя та відношення до своєї фізичної культури. Як стверджує Л. Пилипей, «тільки особисто орієнтований процес фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки вирішить проблему погіршення здоров'я студентів і підготовку здорових спеціалістів у СумДУ [1, с. 39]».

Важливу роль у формуванні здоров'я особистості відіграє мотиваційно-ціннісне відношення до рухової діяльності. Регулярні заняття спортом дисциплінують людину, підіймають настрій та покращують загально-емоційний стан. Високий рівень мотивації є важливим при виконанні будь-якого виду діяльності, в тому числі і спортивної. Це сприятиме наполегливості, зацікавленості, задоволенню від процесу та позитивним чином відобразиться на якості виконаної роботи.

Мета – дослідити рівень вмотивованості студентів до занять фізичним вихованням та виявити чинники, які можуть впливати на його рівень.

За В. Рульєвим «Мотивація – це процес спонукання людей до праці, який передбачає використання мотивів поведінки людини для досягнення особистих цілей або цілей організації» [2, с. 154]. «У спортивній психології до уваги беруть вираженість двох параметрів мотивації: досягнення успіху та уникнення невдач. Для здійснення першого аспекту діяльність і стан спортсмена повинні відповідати наступним вимогам:

- спортивна діяльність повинна залишати конкретний результат, оцінюваний якісно і кількісно;
- для оцінки результату повинні бути конкретні критерії, які визначають, зокрема, необхідний нормативний рівень;
- діяльність повинна бути бажаною, а результат отриманий самостійно [3, с. 77]».

Можна стверджувати, що ці аспекти є спонукальними не тільки для спортсменів, а і для сучасної молоді людини, яка розуміє значимість фізичної культури у формуванні особистості та її здоров'я.

Проаналізувавши літературу та теоретичну базу з даної тематики, нами була розроблена анкета щодо організації фізичного виховання і вмотивованості студентської молоді до занять спортом та руховою активністю. Проведене анонімне анкетування 106 студентів різних спеціальностей Сумського державного університету. Отримані дані були статистично оброблені.

В анкетуванні брали участь студенти 1-4 курсів факультету електроніки та інформаційних технологій, факультету іноземної філології та соціальних комунікацій, факультету технічних систем та енергоефективних технологій та навчально-наукового інституту фінансів, економіки та менеджменту імені Олега Балацького віком від 17 до 22 років. Питання анкети стосувалися особистого ставлення молоді до занять з фізичного виховання у виші, їхньої активності та зацікавленості у даному напрямку.

Більше половини опитаних студентів вважають, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на їхнє здоров'я та психічний стан. Вони надають перевагу активному відпочинку, ніж пасивному. 62,64% вказали, що відвідують заняття через власну зацікавленість, а не для отримання заліку з предмету. Тобто, діяльність є бажаною.

Основними причинами для занять спортом були корекція будови тіла та його маси, зміцнення стану здоров'я, відпочинок від напруженої розумової діяльності, вдосконалення рухових здібностей. Лише 6% займається спортом задля заліку.

Звертає увагу той факт, що 44,79% від загальної кількості опитаних не розуміють значимість професійно-прикладної фізичної підготовки (рис.1). Це, у свою чергу, може слугувати причиною зниження мотивації до занять спортом, адже однією з головних цілей студентів навчання у ЗВО є отримання освіти та бажаної професії. І якщо предмет, у нашому випадку фізичне виховання, не задовольняє потреби індивіда та не має взаємозв'язку з його метою, то дана дисципліна стає менш актуальною за інші.

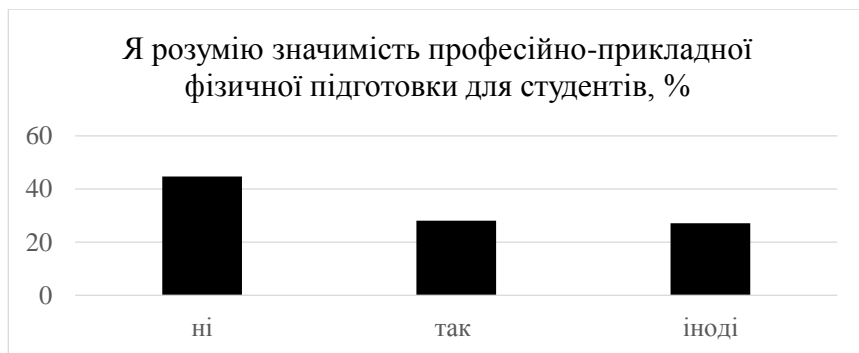


Рисунок № 1 – Розуміння значимості професійно-прикладної фізичної підготовки студентами

Половина опитуваних зазначила, що відвідує заняття фізкультури регулярно і не має причин для пропуску. Серед найпоширеніших причин, що заважають брати участь у заняттях є незручний розклад та стан здоров'я. Щодо найбільш розповсюджених причин, які заважають займатися фізичним вдосконаленням у позанавчальний час виявилися відсутність часу на тренування, особисті лінощі та віддаленість від бажаного місця занять.

34,38% опитаних студентів бажають займатися фізичним вдосконаленням у навчальний час за розкладом, із можливістю обрати профіль занять, 26,04% у позанавчальний час за розкладом спортивної секції Сумського державного

університету з обраного виду спорту, 21,88% у спортивному клубі (залі) за межами університету та 17,71% самостійно.

Щодо регламентації навчальних занять з фізичного виховання, то 40% опитаних вважають оптимальною кількістю – 1 раз на тиждень, 32% обрали варіант 2 рази на тиждень, 13% надали перевагу варіанту «кожного дня», інші 13% вважають фізкультуру непотрібною дисципліною.

Висновки. Студенти Сумського державного університету є вмотивованими до занять фізичною культурою. Проте однією з проблем є нерозуміння з боку студентів значення фізичного виховання та його взаємозв'язку з їхньою майбутньою професією, що у свою чергу може негативно сказатися на рівні мотивації. Багато студентів розуміють значимість спорту в їхньому житті, проте, як показує дослідження, це не завжди є стимулом до фізичних занять у позанавчальний час. Більше третини опитаних студентів вважають, що обсяг навчальних занять з дисципліни «Фізичне виховання» 2 години на тиждень протягом I–II років навчання є недостатнім для зміцнення здоров'я, розвитку їх фізичних якостей.

Проведення подальших досліджень планується з аналізом та статистичною обробкою результатів щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентської молоді.

Література

1. Пилипей Л. П. Модернізація системи фізичного виховання у СумДУ. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, Суми, 2017. С. 39.
2. Рульєв В. А., Гуткевич С. О. Менеджмент: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2011. Київ, 2011. 312 с.
3. Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицький В. Г. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата. Москва: изд. Юрайт, 2015. 367 с.: URL: https://stud.com.ua/25601/psihologiya/sportivna_motivatsiya_struktura 3.

РОЛЬ СПОРТИВНИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц.,

Радов В. В., ст. викл., Моднов Д. Ю., ст. викл.,

Щукін М. О., ст. викл.

*Одеський національний політехнічний університет
net*

Вступ. Стан здоров'я студентів – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Успішна підготовка кваліфікованих фахівців пов'язана зі збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. На формування здоров'я студентів впливає безліч чинників, пов'язаних з навчальним процесом і способом життя. Серед заходів по підтримці здоров'я, лідируюче положення займає зайняття фізичною культурою і спортом. Достатня рухова активність є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості.

Мета: розкрити значення рухової активності і спортивних ігор в житті студентів та їх роль в навчально-тренувальному процесі.

Виклад матеріалу дослідження. Рухова активність – це біологічна потреба організму в русі, від міри задоволення якої, залежить рівень здоров'я, фізичний і загальний розвиток. Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Недолік рухів є однією з причин порушення постави, погіршення стану стопи, появи надмірної ваги і інших порушень у фізичному розвитку. Недостатня рухова активність знижує функції серцево-судинною і дихальною систем, внаслідок чого з'являється неадекватна реакція серця на навантаження, зменшується життєва ємність легенів. На тренований організм студентів повсякденні навантаження чинять помітно меншу руйнівну дію. Удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, покращується сон, підвищуються розумові і фізичні

здібності. Дозоване м'язове навантаження сприяє розрядці негативних емоцій, знімає нервову напругу і втому, підвищує життєвий тонус і працездатність, функціональну активність різних органів і систем.

Спортивні ігри є ефективним засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, виховання. Гра - є певна дія: фізичне, емоційне, інтелектуальне, соціальне. Гра не може відбутися без мотивації. Це потреба у відпочинку, спілкуванні, навчанні, розрядці. Гра спрямована на розвиток різних функцій: розважальна, культурна, виховна, комунікативна, пізнавальна, соціальна і функція самореалізації. В процесі гри не лише реалізуються і стимулюються здатності людини, вона є засобом оволодіння різними життєвими ситуаціями. Спортивні ігри - особливий різновид спорту. В неї входить велика кількість ігор, кожна з яких складає самостійний вид спорту.

Сьогодні відомі близько 100 ігор, по яких регулярно проводять спортивні змагання. Застосовувані на заняттях фізичною культурою спортивні ігри допомагають студентам опанувати необхідні знання, навички і уміння, а також сприяють зміцненню кістково-м'язового апарату, формуванню правильної постави. В останні роки спостерігається збільшення числа студентів з відхиленнями в стані здоров'я. Проведення спортивних ігор на заняттях фізичною культурою відкриває великі можливості адаптації цієї категорії, які навчаються до фізичних і емоційних навантажень. Формуються навички і уміння у студентів, без підвищених вимог до їх ослабленого організму. Підбір спортивних ігор передбачає різнобічний розвиток в межах можливостей тих, хто займається. Спортивні ігри сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей.

Для розвитку сили у волейболі використовують вправи з різними руховими рухами з обтяженнями (кидки набивних м'ячів різної ваги, біг і стрибки з вантажем) і ті, що пов'язані зі швидко-силовою напругою (присідання, підтягування на турніку, віджимання). У баскетболі використовують вправи з гантелями (обертання, згинання і розгинання кистей рук),

кидки набивних м'ячів (однією рукою від плеча, знизу, збоку, крюком; двома руками знизу, із-за голови). Жим штанги лежачи, стоячи. Ходьба і біг на руках. Присідання і вистрибування з присіду. Пересування у баскетбольній стойці вперед, назад, в сторони з опором. Для розвитку швидкості у баскетболі використовують біг з торканням підлоги однією рукою і веденням м'яча іншою, швидкі кроки в різні боки з обтяженням з раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції в найкоротший строк та іншими руховими діями, спрямованими на випередження суперника.

Для розвитку витривалості у гандболі використовують вправи, пов'язані з тривалою витратою сил і енергії (біг і ходьба з різною інтенсивністю, кроси по пересіченій місцевості), з повторами або безперервною руховою діяльністю (підтягування на перекладині; присідання; підняття ніг; багатократні стрибки і скачки). У волейболі, баскетболі, гандболі застосовують човниковий біг, передачу м'яча в трійках зі зміною місць з багатократним повторенням.

Породжувані спортивними іграми позитивні емоції, благотворно діють на нервову систему студентів. Ігри виховують інтерес до подолання труднощів на шляху до поставленої мети, спонукають використовувати свої знання, уміння і навички в спільних діях з товаришами по команді, розвивають рішучість, увагу, швидкість мислення, почуття відповідальності і взаємовиручки. Проведення спортивних ігор сприяє залученню великої кількості тих, хто навчається, дозволяє прищепити бажання займатися фізичною культурою і спортом.

Спортивні ігри допомагають підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів. Головна мета занять фізичної культури полягає в різнобічному розвитку особистості тих, хто навчається, формуванні свідомого відношення до свого здоров'я, потребі в регулярних фізичних вправах, витривалість, рішучість, завзятість. Ігрові види спорту сприяють розвитку усіх перелічених вище якостей, підвищують працездатність,

знижують втомлюваність, захворюваність в процесі подальшої виробничої діяльності.

Висновки. Процес фізичного вдосконалення студентів повинен здійснюватися в повній відповідності з метою і основними завданнями вищого навчального закладу: розвиток фізичних якостей, необхідних в майбутній професії; формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, необхідних у відповідних умовах праці; підвищення стійкості організму до несприятливих виробничих чинників (дії висоти, захитуванні, високою і низькою температурою); виховання емоційної стійкості. Спортивна діяльність дає студенту почуття фізичної удосконаленості, надає йому сили і формує дух, піднімає рівень моральних якостей. Це означає і новий підхід до життя, навчання і роботи, нові досягнення. Спорт і спортивні ігри - це здоровий спосіб життя, який відкриває нові можливості для реалізації своїх сил і талантів. Це шлях, на який вступає студент, майбутній фахівець, щоб прожити життя було плідним, приносило радість йому і оточуючим.

Література

- Алешин В. А., Раевский Р. Т., Смолякова И. Д. Современный подход в подготовке волейболистов высокого уровня в вузе. Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 3–7.
2. Смолякова И. Д., Загурский А. М., Сидельникова Т. А. Здоровый образ жизни студентов технического вуза и его формирование в процессе физического воспитания. Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: матер. VII Междунар. науч.-практ. конф., 27–30 апреля 2015 г. Орел : Госунивер.-УНПК, 2015. С. 203–208.
3. Смолякова И. Д. Современная методика формирования здорового образа жизни студентов вуза в системе физического образования. Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VI Междунар. науч.-метод. конференции 15 марта 2018 г. Уфа: УГНТУ, 2018. С. 213–217.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц., Дімітрашко Є. І., студ.
Одеський національний політехнічний університет

Вступ. Перебудова системи освіти поставила перед вищою школою завдання корінного і усебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особи, вимагає підвищення якості навчання, розробки нових педагогічних і організаційних основ, що забезпечують особово-орієнтоване навчання і виховання.

Метою проведеного дослідження було визначення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Виклад матеріалу дослідження. Головною причиною низької рухової активності студентів є несформованість стійких звичок, відсутність оптимального життєвого стереотипу, який складається упродовж дошкільного і шкільного періодів, свідчить про нівеляцію потреби в русі на рівень соціальних потреб, тобто задоволення потреби в русі залежить від свідомості. Так, якщо у дітей існує вроджена мотивація до рухової активності, то у дорослої людини рухова активність проявляється тільки на основі свідомого спонукання. Одне з важливих умов навчальної діяльності – створення у людини усвідомлених стійких мотивів. У фізкультурній діяльності, таким чином, принцип свідомості в період активного розвитку інтелекту набуває основоположного значення у формуванні мотивації.

Якщо розглядати проблему в додатку до фізичної діяльності, то, визначивши мотиви студентів, можна припустити, чи будуть вони займатися самостійно або їх кінцева мета – здача заліку.

У навчальній діяльності проявляються наступні мотиви:

- пізнавальні, спрямовані на зміст предмета і процес вчення (оволодіння знаннями і способами діяльності, потребі в інтелектуальній активності, рішенні важких завдань та ін.);
- соціальні (мотиви відповідальності, самовизначення, самовдосконалення);
- вузькоособисті (мотиви благополуччя, уникнення неприємностей, престижу).

Фізкультурна діяльність студентів ЗВО має наступну класифікацію спонукаючих мотивів: внутрішні мотиви, пов'язані із задоволенням процесом діяльності (емоційність, новизна, динамічність, улюблені вправи і т.д.); зовнішні позитивні мотиви, засновані на результатах діяльності (придбання знань, умінь, навичок, активний відпочинок і т.д.); мотиви, пов'язані з перспективою (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, корекція фігури і т.д.); зовнішні негативні мотиви (страх кепкувань із-за невміння виконувати який-небудь рух, отримати низьку відмітку і т.д.).

Проте найважливішим мотивом для вирішення основних завдань фізичного виховання є зміцнення здоров'я, важливі також мотиви, що підкріплюють його: забезпечити потребу в русі; придбати додаткові знання, уміння і навички; поліпшити працездатність і рухові якості; розширити свої фізичні можливості з метою поліпшення якості життя.

Тому фізичне виховання у ЗВО повинне відповідати характерним змінам в цьому віці. Студентський вік розглядається як бурхливий етап перетворення мотивації і усєї системи ціннісних орієнтацій, що, поза сумнівом, є важливим моментом для педагогічної впливу. Основна маса студентів ВНЗ має позитивно пасивне відношення до фізичної культури, а близько 12 % негативно відноситься до занять фізичними вправами. Більшість студентів відмічають позитивний вплив фізичних вправ на організм, але не займаються систематично, пояснюючи це високою зайнятістю і нестачею часу. Проте можливою причиною може бути слабка внутрішня мотивація, несформованість потреби в систематичних заняттях.

При формуванні здорового способу життя необхідно враховувати наступні компоненти:

- потребнісно-мотиваційний, відображає потреби, мотиви, інтереси і бажання, спрямовані на здоровий спосіб життя;
- змістовний, спрямований на оволодіння необхідною системою знань;
- практико-дієвий, уміння студентів самостійно вирішувати завдання фізичного виховання;
- творчий, характеризується умінням моделювати здоровий спосіб життя;
- рефлексивний, зумовлює свідому діяльність.

Висновки. Формування потреби в русі є пріоритетним у навчально-фізкультурній діяльності, що можливо на основі систематичних занять.

На формування оптимального мотиваційного комплексу до занять фізичною культурою впливають: дотримання в навчанні принципу свідомості, використання проблемних завдань, психологічний комфорт, демократичний стиль спілкування, ситуація вибору, використання завдань оптимальної складності, облік переваги занять фізичними вправами з ігровою спрямованістю, систематичне відвідування занять, підвищення особистісної значущості навчального-фізкультурної діяльності, змагальна діяльність.

Література

1. Смолякова І. Д. Вдосконалення мотиваційної сфери і реалізаційної ефективності рухових дій студентів у процесі підготовки та проведення тестування їх фізичної підготовленості. Сучасний стан та перспективи біомедичної інженерії. 2017. № 4. С. 88–91.
2. Смолякова І. Д., Дімітрашко Є. А. Шляхи підвищення мотивації студентів ОНПУ до фізичного виховання. Майбутній науковець – 2018: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф., грудня 2018 р. м. Сєверодонецьк: СЛУ імені В. Даля, 2018. С. 313–314.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОІСТІВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Вступ. Дзюдо стає більш динамічним і темповим, що вимагає підвищення психологічної та фізичної підготовленості спортсменів, одним з основних якостей якої є координаційні здібності [1; 2]. Координаційне тренування представляє собою тривалий процес і важливо на цьому етапі є підбір методик тренування, у якому тренери з дзюдо велику увагу приділяють засобам і формам для розвитку координаційних здібностей. Актуальність даної теми обрано не випадково, оскільки в останній час істотно змінюється методика тренування і вдосконалюється техніко-тактична майстерність дзюдоїстів, підвищується рівень розвитку їх фізичних і психічних якостей.

Мета. Обґрунтувати методику навчально-тренувального процесу дзюдоїстів ДЮСШ у групах початкової підготовки спрямованої на розвиток координаційних здібностей.

Виклад матеріалу дослідження. На початковому етапі педагогічного експерименту було проведено 30 навчально-тренувальних занять у дзюдоїстів експериментальної ($n = 15$) і контрольної групи ($n = 15$), із них по 2 заняття було відведено на педагогічне тестування для визначення вихідних і підсумкових даних розвитку координаційних здібностей. Навчально-тренувальні заняття у дзюдоїстів експериментальної групи проводилися три рази на тиждень, їх тривалість становила 1,5 години. Спеціальні вправи для розвитку координаційних здібностей використовувалися в підготовчій частині заняття. На їх виконання відводилось від 15 до 30 хв навчального часу. У процесі наступних шести занять (з 3 по 8) запроваджено вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей у дзюдоїстів, де вправи виконувалися серіями, а

кожна серія становила 1 хв. Відпочинок між серіями становив 30 с і необхідно було виконати три серії. Тренувальний процес дзюдоїстів контрольної групи проходив за навчальною програмою з дзюдо [2]. Розглядаючи показники координаційних здібностей у дзюдоїстів контрольної й експериментальної груп, можна говорити про те, що вони знаходяться практично на одному рівні, що свідчить про правильний підбір контингенту для проведення педагогічного експерименту. На початку і після педагогічного експерименту у контрольної та експериментальної групи дзюдоїстів проводилося педагогічне тестування для визначення показників координаційних здібностей на основі тестів: п'ять разів обертань, десять підскоків на одній нозі (см); три оберти вперед (с); метання тенісного м'яча на точність на відстані 15 метрів правою і лівою рукою з положення стоячи (бали); стрибок в довжину з місця з вихідного положення обличчям уперед у напрямку руху (см); стрибок в довжину з місця з вихідного положення спиною вперед у напрямку руху (см). На основі аналізу отриманих показників встановлено, що за всіма тестовими випробуваннями розвитку координаційних здібностей дзюдоїсти експериментальної групи переважають дзюдоїстів контрольної групи ($p \leq 0.05$).

Висновки. Завдяки раціонального підбору і застосуванню засобів і методів тренування координаційних здібностей, після педагогічного експерименту, відбувся більш ефективний розвиток їх у юних дзюдоїстів експериментальної групи (приріст у межах 17–25 %).

Література

1. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному виховання та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
2. Юхно Ю. О., Гайдай С. О. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо. Київ, 2015. 128 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ-ЮНІОРІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

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

Вступ. Аналіз практики тренувального процесу свідчить, що найбільш вразливою ланкою в формуванні і виконанні технічних дій у змагальному двобої дзюдоїстів-юніорів, є невірно підібрана методика тренування [1; 2]. Тому актуальність теми визначена рівнем правильного підбору і засвоєнням техніко-тактичних дій спортсмена, які головним чином визначає його успіх у двобої. Разом з тим, досягнення максимальних показників у змагальній діяльності пов'язані з загальним обсягом тренувальних навантажень, що на сьогодні досягли максимальних значень. Останнє змушує учасників змагань знаходити ефективні й оптимальні шляхи підготовки дзюдоїстів, не збільшуючи обсяги тренувальних навантажень.

Мета – обґрунтувати ефективність методики підготовки, яка поліпшує виконання технічних дій у змагальному двобої дзюдоїстів-юніорів.

Виклад матеріалу дослідження. Для контролю спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів був використаний комплекс тестів, що відображує, насамперед, швидкісно-силові можливості спортсменів. Дослідження проведено на спеціальному підготовчому етапі річного макроциклу підготовки. Перше контрольне обстеження показників учасників педагогічного експерименту засвідчило, про рівноцінність обраних груп ($p > 0,05$). В експериментальній ($n = 20$) і контрольній ($n = 20$) групах до початку експерименту істотної різниці техніко-тактичної й фізичної підготовленості не спостерігалось. Експериментальна група тренувалась за спеціально розробленою програмою, де у ранковій і вечірній частині тренувального процесу були впроваджені спеціальні

завдання. Режим тренувальної роботи становив: 1) розминка – 20 хв; 2) переслідування після кидків зі стійки у партер (за завданням) – 1 хв, (3–5 завдань); 3) відпрацьовування в партері з партнером, за завданням (за чергою) – 3–5 завдань; 4) утримання супротиву з різних позицій (3 позиції) – 30 с, (1–3 зміни партнера); 5) поєдинки у боротьбі лежачі за завданням (3–5 завдань) – 30 с, (1–3 зміни партнера); 6) 19+1 кидок (за чергою у дві сторони) 4–5 технічних дій – 5–10 хв; 7) кидки без опору супротивника – 1 хв у 3–4 серії (за різними комбінаціями, захопленнями); 8) виконання захоплення та атаки (виконати реальну атаку, збити з ніг) – 20 с, з 1–5 партнерами; 9) боротьба в обопільному захопленні – 1 хв із 1–3 партнерами (за різних захопленнях); 10) навчально-тренувальний поєдинок – 5 хв; 11) спеціальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на розтягування – 20–30 хв. Результати педагогічного експерименту засвідчили, що дзюдоїстами експериментальної групи, які тренувались за допомогою спеціально розробленої програми вдалося значно поліпшити ефективність застосування технічних прийомів, таких, як захоплення, кидок через спину, зачеп, виведення з рівноваги, скручування, перевороти, передня підніжка, задня підніжка, підсікання, зачеп зовні, через плечі, кидок захопленням ніг, кидок через голову підхватом гомілкою тощо.

Висновки. Унаслідок проведеного дослідження в експериментальній групі дзюдоїстів, загальне покращення виконання технічних дій склало 21 %, у контрольній 15,5 %. Необхідно зауважити, що в експериментальній групі також відбулося підвищення розвитку швидкокісно-силових якостей на 7,5 % ($p < 0,05$).

Література

1. Ближевский А. А., Кудрявцев М. Д. Управление спортивной мотивацией у юных дзюдоистов на предсоревновательном этапе подготовки. Единоборства. 2017. №3. С. 18–23.
2. Ювченко С. В. Удосконалення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 6 (76) 2016. С. 149–150.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ДЗЮДОЇСТАМИ ЗМАГАЛЬНИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ

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

Вступ. Теперішній час перед тренером і спортсменом ставить високі вимоги, які спрямовані на постійне вдосконалення технічних дій. Невід'ємною частиною тренувального процесу є технічна і фізична підготовка. В останні роки відбувається акцент на проблемі розвитку спеціальних силових якостей, які мають важливу роль у змагальній і тренувальній діяльності дзюдоїстів [1]. Деякі фахівці вважають, що успіх виступу спортсменів у змаганнях залежить від фізичної, психологічної і теоретичної підготовки дзюдоїстів і ступень досконалості яких проявляється в технічних діях [2]. При цьому недостатньо розкрита тема надійності взаємозв'язку технічних дій, які були засвоєні на тренуванні та їх виконання в змагальний період, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність засвоєння технічних прийомів у дзюдоїстів за програмою кольорових поясів.

Виклад матеріалу дослідження. Ставлячи за мету вивчення та аналіз сучасної змагальної техніки у чоловіків та жінок, які займаються дзюдо, була сформована вибірка з двох груп (експериментальна – 12 осіб і контрольна група – 12 осіб). В експерименті взяло участь 4 спортсмени – КМСУ, 10 спортсменів – I розряду, 10 спортсменів – II розряду. Середній вік випробуваних – 17,4 років, середня тривалість занять дзюдо – 4 роки. Під час дослідження були проаналізовані змагальні поєдинки різного рівня. На цьому етапі аналізувались технічні дії, які найбільш ефективніші та частіше використовуються у процесі змагальних поєдинків і входять до програми коричневого, чорного поясів. Було проаналізовано 165 сутичок у жінок у 5 вагових категоріях (до

52 кг, до 57 кг, до 63 кг, до 70 кг, до 78 кг). У результаті проведеного дослідження встановлено, що в змагальному періоді переважають атакуючі дії, що дало змогу визначити 15 змагальних технічних прийомів для чоловіків і жінок, які найчастіше ними застосовувалися. Технічні дії оцінювали від 1 до 10 балів. За отриманими балами, у процесі виконання технічних дій, визначалася ефективність кожної технічного прийому та відсоток ефективності кожного кидка. Деякі змагальні технічні дії, які найчастіше використовують і застосовують як чоловіками, так і жінками, мають несуттєву відмінність на 5 % ($p > 0,05$). Аналіз змісту підготовки дзюдоїстів, до якої входять технічні дії і прийоми з арсеналу програми техніки коричневого та чорного поясів становить 15,5 % від загальної кількості технічних дій у жінок, і 25 % у чоловіків. Різний відсоток обумовлений тим, що арсенал змагальних технічних дій у тренувальному етапі підготовки чоловіків та жінок дещо відрізняється, у чоловіків, які найчастіше використовуються технічні прийоми, для виконання яких необхідні значні м'язові зусилля. Означена інформація може використовуватися тренерами у практиці тренувальних занять зі спортсменами різної кваліфікації.

Висновки. Встановлено, що ефективність використання змагальних технічних дій, що входять до програми техніки чорного та коричневого поясів, у жінок становить – 15,10 %, а у чоловіків – 26,02 %. Звідси випливає, що чоловіки частіше (на 9,34 %) та ефективніше на 10,92 % ($p < 0,05$) використовують технічні дії, які входять до програми техніки чорного та коричневого поясів.

Література

1. Алексеев А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства. 2018. № 1 (7). С. 4–12.
2. Чахвадзе Н. Ю., Нікітченко А. М. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості спортсменів-чоловіків та жінок, що спеціалізуються в дзюдо. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 4 (85). С. 130–134.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сыроваткина И. А., ст. препод., Бурыченко А. В., студ.
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического
университета (РИНХ)»
syrovatkina.irina@yandex.ru, angelok900@inbox.ru

Введение. В настоящее время проблема формирования и развития интереса школьников к урокам физической культуры становится все более обсуждаемой. Приобщение к физической культуре и спорту необходимо начинать уже на начальных этапах роста, развития и воспитания детей, имея в виду формирование у них потребностей, мотивов, глубоких интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом, играми. В связи с этим необходим поиск путей эффективности повышения физического воспитания в начальной школе.

В настоящее время подходы в физическом воспитании обусловили создание новых программ, где допускается большая вариативность в деятельности учителя. Одной из основных задач учителя физической культуры является обеспечение высокого уровня активности учащихся на уроке. Для решения этой задачи, необходимо, чтобы дети испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развить необходимые физические и психические качества, а также получали от уроков удовольствие [1].

Цель. Раскрыть потенциал творческих заданий в формировании интереса младших школьников к урокам физической культуры.

Изложение материала исследования. В рамках проводимого исследования изучалась возможность использования творческих заданий для формирования и развития интереса учащихся к урокам физической культуры. Были определены критерии и показатели познавательного

интереса: высокий – дети проявляют инициативность, самостоятельность, интерес и желание решать познавательные задачи, в случае затруднений дети не отвлекаются, проявляют упорство и настойчивость в достижении результата; средний – дети проявляют большую степень самостоятельности в принятии задачи и поиске способа ее выполнения, испытывая трудности в решении задачи обращаются за помощью к учителю, задают вопросы для уточнения условий выполнения и получив подсказку, выполняют задание до конца; низкий – дети не проявляют инициативности и самостоятельности в процессе выполнения заданий, утрачивают к ним интерес при затруднениях и проявляют отрицательные эмоции (огорчение, раздражение), не задают познавательных вопросов; нуждаются в поэтапном объяснении условий выполнения задания, показе способа использования той или иной готовой модели, нуждаются в помощи взрослого.

На начальном этапе эксперимента уровень развития познавательного интереса младших школьников определялся посредством проведения анкетирования, беседы, наблюдения. Проведенный анализ начального уровня сформированности познавательного интереса позволил отметить, что из 26 человек высокий уровень познавательного интереса имеют 10 детей, средний – 11, низкий – 5 человек.

После проведения начальной диагностики сформированности уровня познавательного интереса у младших школьников к урокам физической культуры была проведена практическая работа, включающая ряд уроков с использованием творческих заданий, направленных на развитие познавательного интереса к занятиям.

Практическое содержание творческих уроков было основано на сюжетах различных игр или путешествий, например, таких как: «Мы команда моряков», «Футболисты», «Поехали в спортивную страну», «Отправляемся в космос», «Лунтики» и др. После определения сюжета игры определялись задачи, средства, методы и приёмы обучения детей физическим

упражнениям, подготавливался стихотворный текст, используемый на протяжении всего урока.

Использование текста в подготовительной части урока способствует решению образовательных и психологических задач, активизации внимания детей, вызывает интерес к уроку, создает эмоционально-положительное настроение.

В подготовительную часть урока включались различные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения имитационного и образного характера, творческие и игровые задания, упражнения на осанку конкурсного характера, танцевальные элементы. Общеразвивающие упражнения заменялись комплексами ритмической гимнастики, способствующей приобретению двигательной культуры, точности, выразительности и координации движений.

В основной части урока стихотворный текст выполняет несколько функций:

- помогает в развитии психических процессов ребенка, является проводником между заданием и двигательным опытом ребенка;
- способствует развитию звукопроизношения и речевого слуха;
- стимулирует проявление эмоциональных и нравственных качеств детей;
- способствует сокращению формирования двигательных навыков.

В заключительной части урока текст готовит детей к окончанию урока: «Долго бегали, играли, вдруг все разом, ох, упали! Растянулись на полу, а мышата – юрк в нору! До свидания, дети и спортивный зал. Мы весело играли, и никто не устал» [2].

После эксперимента проводилось повторное тестирование учащихся. Результаты повторного тестирования представлены в таблице №1.

Таблица №1 – Сводная таблица по сформированности познавательного интереса к урокам физической культуры младших школьников

Группы	Анкета			Наблюдение			Беседа			Уровень сформиров. познават. интереса		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Нач. этап	8	13	5	12	10	4	8	10	8	10	11	5
Кон. этап	22	4	0	22	4	0	21	5	0	22	4	0

Как видно из таблицы по окончанию эксперимента высокий уровень сформированности познавательного интереса показали 22 школьника, средний уровень – 4, низкий уровень не показал никто.

Выводы. Таким образом, проведение уроков физической культуры с младшими школьниками с использованием творческих заданий показало свою эффективность. Использование творческих заданий на уроках физической культуры способствуют созданию положительной эмоциональной атмосферы, помогают поддерживать её, вследствие чего у учащихся формируется интерес к урокам физической культуры.

Литература

1. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре: автореф.дис. Архангельск: Трикта. 2007. 43 с.
2. Баранова Э. А. Диагностика познавательного интереса у младших школьников и дошкольников: учебно-методическое пособие. СПб.: Речь, 2005. 128 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТКАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

Проблема совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в последние годы стоит очень остро, это связано прежде всего с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения. В вузах увеличивается количество студентов, освобожденных от занятий физической культуры или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Общеизвестным является тот факт, что одной из актуальных задач физического воспитания в вузе является приобщение студентов к занятиям физической культурой исходя из их физической подготовленности, физического состояния и интересов. В данном контексте, можно отметить, что использование стандартной организации занятий по физической культуре не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студенток, со студентками специальной медицинской группы занятия по физической культуре не проводятся должным образом, и, следовательно, необходимы новые подходы к организации занятий с данной категорией обучающихся [1, с. 53].

Цель. Основной целью данного исследования было внедрение в учебный процесс различных видов оздоровительной гимнастики и определение их влияния на функциональное состояние и двигательную подготовленность студенток специальной медицинской группы. Во внимание были приняты основные принципы оздоровительной

тренировки, такие как постепенность и систематичность. В качестве самостоятельной работы студенткам предлагалось самостоятельное составление комплексов упражнений для различных мышечных групп с учетом их заболеваний.

Планирование учебного процесса осуществлялось исходя из учебной деятельности студенток. В основу был положен годичный образовательный цикл (макроцикл). Макроцикл условно делился на 2 периода, соответствующих осеннему и весеннему семестрам.

Для проведения занятий по физической культуре основные направления гимнастики были условно разделены на три основные группы: первая – танцевальные движения, в частности танцевальная аэробика низкой интенсивности, вторая – калланетика, Пилатес, стретчинг, третья – дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, П. С. Брегга, «Бодифлекс» [2, с. 59].

Соотношение средств используемых для проведения занятий по физической культуре в специальной медицинской группе составляло: аэробика – 15%, «Пилатес», «Калланетик», стретчинг – 20%, дыхательные гимнастики – 25%, 40% времени от общего времени занятия отводилось на традиционные виды, согласно рабочей программе (легкая атлетика, спортивные игры). ЧСС в процессе проведения занятий не превышали 110–130 уд/мин.

Проведенное тестирование в конце первого макроцикла выявило незначительный прирост в показателях определяющих функциональное состояние и двигательную подготовленность студенток специальной медицинской группы, однако, достоверных отличий выявлено не было ($p > 0,05$).

Проведенное тестирование в конце второго макроцикла, позволяет отметить изменения на достоверном уровне в показателях, определяющих уровень развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уменьшилась ЧСС в покое в среднем на 5,2 уд/мин, увеличилась ЖЕЛ на 360,13 мл, в показателях пробы Штанге прирост составил 9,3 с, пробы Генчи – 3,4 с.

Положительные изменения так же можно отметить и в показателях определяющих двигательную подготовленность студенток. Анализ полученных результатов свидетельствует, что за время эксперимента у студенток отмечены улучшения в показателях определяющих силу мышц брюшного пресса на 28,6%, мышц ног на 29,2%, мышц рук на 25,8%, наблюдается так же улучшения в показателях, определяющих уровень развития гибкости на 38,4%.

Следует так же отметить, что за время проведения эксперимента у студенток уменьшилось количество пропусков занятий, следовательно, повысился интерес к урокам физической культуры.

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить, что занятия с использованием оздоровительных видов гимнастики оказывают положительное влияние на физическое состояние и двигательную подготовленность студенток специальной медицинской группы, а также способствуют повышению уровня интереса к урокам физической культуры.

Литература

1. Наумов С. Б., Сыроваткина И. А., Хвалебо Г. В. Особенности физиологической и психологической адаптации студентов на первых курсах в условиях первых недель учебного года по дисциплине «Физическая культура». Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2016. № 2. С. 53–57.
2. Хвалебо Г. В., Сыроваткина И. А., Использование различных видов оздоровительной гимнастики на занятиях со студентками педагогического вуза. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 1 (23). С. 56–63.

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Індик П. М, ст. викл., Чімирис Ю. С., студ.
Сумський державний університет
yuliya.chimyrys@gmail.com

Вступ. Надмірна насиченість навчальної програми в освітніх закладах, перевтомлення внаслідок високої працездатності, обмеження рухової діяльності, часта депресія та хронічний стрес погіршують фізичне та психічне здоров'я студентів. З появою надсучасних гаджетів особливо згубного впливу зазнає зорово-сенсорна система. Робота перед монітором комп'ютера в неосвітленому приміщенні, недостатній тонус м'язів очного кришталика призводить до зниження гостроти зорового сприйняття.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) передбачає підбір вправ та засобів рухової активності, які мають оздоровчий ефект та готують студента до майбутньої спеціальності. Останнім часом деякі заклади освіти у навчальну програму впроваджують заняття бадмінтоном, як найбільш ефективний засіб корекції функціонального стану, в особливості для студентів із вадами зору.

Мета – обґрунтування елементів бадмінтону, як засобу ППФП студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. На думку А. Є. Сірик та П. М. Індика (2017) бадмінтон необхідно впроваджувати в навчальний процес та широко застосовувати в академічних та самостійних заняттях студентів. Мабуть, жодний вид спорту не має такої багатой палітри руху кисті, мікрорухів пальців, завдяки чому можна стверджувати, що бадмінтон є моделлю професійно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді [1].

Доведено, що під час того, як гравці стежать за воланом (спортивне знаряддя, що застосовується в бадмінтоні) зміцнюється тонус м'язів очного кришталика, поліпшується

акомодація – пристосування ока до чіткого бачення предметів, що розміщені на різній відстані від нього. При цьому у процесі гри учасникам потрібно слідкувати одночасно за траєкторією польоту волана, за переміщенням та діями суперника.

Заняття бадмінтоном розвивають силу, спритність, швидкість, витривалість, а також впливають на розумову активність. Бадмінтон часто називають «шахами з ракеткою», адже гравець повинен мати вчасну реакцію, швидко прорахувати усі можливі ходи суперника, траєкторію подачі.

Студенти, котрі ведуть малорухомиий спосіб життя й мають значні навчальні навантаження на зорову систему, схильні до астенопії (очний розлад або стомлення очей, що швидко настає під час зорової роботи). Бадмінтон є невід’ємною частиною здорового способу життя кожного студента, котрий бажає попередити появу астенопії та покращити кровообіг органів зору. Вплив гри в бадмінтон безпосередньо межує з впливом гімнастики для очей. Наприклад, вправа, де потрібно сфокусувати погляд на близькому предметі, потім перевести його на предмет, що знаходиться далеко, подібна діям гравця, який уважно слідкує очима за воланом. Проте на відміну від гімнастики для очей, заняття бадмінтоном охоплюють значно більший спектр впливу на людський організм, а «сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення [1, с. 5].

Висновки. Проблема попередження вад зорової системи є актуальною для ППФП в сучасних умовах. Задля ефективного вирішення цієї проблеми необхідно впроваджувати в освітніх закладах країни інноваційні засоби оздоровчої активності. Методика використання бадмінтону як засобу корекції зорової сенсорної системи потребує нашого більш ґрунтовного вивчення та подальших наукових досліджень.

Література

1. Сірик А. Є., Індик П. М. Бадмінтон: навч.-метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 111 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ ФУТЗАЛЬНОЇ КОМАНДИ

Юнак А. П. к.пед.н., Гавриленко Д. П., студ.
Сумського державного університету
a.yunak@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Однією з головних завдань сучасного спорту є підвищення результативності змагальної діяльності та досягнення максимальних спортивних результатів. Багатьма авторами відзначається, що ці завдання можуть бути вирішені за допомогою ефективної організації тренувальних занять, з сучасними методиками покращення техніко-тактичних дій [1]. Процес удосконалення техніко-тактичної підготовленості гравців у футзалі будується з урахуванням технічної і тактичної підготовленості гравців і ступеня їх застосування в поєдинках із суперником-командою [2].

Мета – підвищити ефективність змагальної діяльності студентської команди з футзалу шляхом реалізації методики техніко-тактичної підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Модифікована нами методика техніко-тактичної підготовки містить комплекси тренувальних вправ по формуванню специфічних техніко-тактичних дій футболістів, сконструйовані з урахуванням сучасних уявлень про підготовку провідних клубів країни і особливостей змагальної діяльності в міні-футболі. Спираючись на техніко-тактичну спрямованість змагальної діяльності, тренувальні засоби підбирались з дотриманням наступних вимог: уміння контролювати і володіти м'ячем; переходу до швидкої або позиційної атаки; використання техніко-тактичних дій при протиборстві з суперником.

Комплекс тренувальних вправ «А». Формування елементів специфічних для міні-футболу техніко-тактичних дій. Інтенсивність у даному комплексі – помірна. Частота серцевих

скорочень коливається в діапазоні від 130 до 150 уд/хв. Метод: повторний, круговий. Тривалість від 1 до 4 хв. Відпочинок між серіями дві – 3 хв. Кількість серій від 3 до 6. Засобами будуть, вправи спрямовані на формування: прийому або зупинки м'яча підошвою; передач м'яча підошвою і «підйомом» стопи; фінтів підошвою; удару з носка.

Комплекс тренувальних вправ «Б». Формування у гравців з'єднань характерних для міні футболу техніко-тактичних дій. Інтенсивність роботи тут висока. Частота серцевих скорочень досягає позначки в 170–180 уд/хв. Метод: повторний. Тривалість серії – 4 хв. Відпочинок між серіями 2–3 хв. Кількість серій від 3 до 6. Засоби: вправи, по комбінуванню з'єднань, ведення м'яча зовнішньою стороною стопи; удару з носка; ведення м'яча зовнішньою стороною стопи; ведення м'яча підошвою, рухаючись спиною вперед; вправи, по комбінуванню з'єднань, передача м'яча підошвою і передача «підйомом» стопи; удару з носка; вправи, по комбінуванню з'єднань: зупинка м'яча з перекладом; удару з носка; вправи, по комбінуванню з'єднань: ведення м'яча підошвою; фінт «вертушка» (круговий рух з м'ячем).

Комплекс тренувальних вправ «В». Формування комбінацій специфічних техніко-тактичних дій. Інтенсивність: висока, ЧСС – 170–180 уд/хв. Метод: повторний. Тривалість серії від 1 до 4 хв. Відпочинок між серіями 2–3 хв. Кількість серій 3–6. Засобами будуть вправи, які спрямовані на формування комбінацій, які складаються з трьох, чотирьох або п'яти різних техніко тактичних дій. З метою виявлення рівня техніко-тактичної підготовленості студентської команди «МедІнс» з міні-футболу були проаналізовані сім ігор за участю команди «СумДУ U-19» Підсумковий рахунок зустрічей студентської команди «МедІнс» (2 : 3) на користь «СумДУ U-19», інші ігри закінчилися в нічию. Отримані результати змагальної діяльності студентських команд, показали, що команди практично ідентичні, так як кількість ефективних техніко-тактичних дій і брак при їх виконанні статистично ($p \geq 0,05$) не відрізняються один від одного (табл. № 1).

Таблиця №1 – Показаники техніко-тактичних дій команд «МедІнс» і «СумДУ U-19» до і після експерименту

Техніко-тактичні дії гравців команд	Показники футзальних команд					
	«СумДУ U-19» M±m (до експерименту)	«СумДУ U-19» M±m (після експерименту)	«МедІнс» M±m (до експерименту)	«МедІнс» M±m (після експерименту)	t	p
Передачі м'яча, кіл-ть разів	12,57 ± 0,98	13,21 ± 0,89	12,14 ± 2,10	15,51 ± 2,20	1,108	≥ 0,05
Обводка суперника, кіл-ть разів	6,14 ± 1,40	5,33 ± 1,54	3,14 ± 0,98	6,23 ± 0,91	2,202	≤ 0,05
Перехват м'яча, кіл-ть разів	7,43 ± 0,84	7,57 ± 0,87	5,71 ± 1,12	9,45 ± 1,14	2,340	≤ 0,05
Удари по воротах, кіл-ть разів	4,00 ± 0,56	3,65 ± 0,93	3,29 ± 0,84	6,32 ± 0,87	2,505	≤ 0,05
Втрати м'яча	3,29 ± 0,42	4,18 ± 0,57	3,14 ± 0,56	4,18 ± 0,54	1,337	≥ 0,05
Загальна кількість техніко-тактичних дій	32,71 ± 1,68	33,94 ± 1,53	27,43 ± 2,80	34,60 ± 2,81	1,838	≥ 0,05

Після педагогічного експерименту в квітні 2018 р відбулися дві зустрічі в рамках студентської ліги Сумщини з командою «СумДУ U-19». Обидві зустрічі закінчилися нічийним результатом, але з великою перевагою збірної команди «МедІнс» на майданчику, за рахунок індивідуальних дій на флангах, своєчасному перехопленню м'яча, обіграшу 1 x 1 і подальшим ударом по воротах або прострілу на дальню стійку воріт партнеру. З таблиці № 1 спостерігаємо, що результати контрольної групи залишилися, майже на тому ж рівні, а

результати експериментальної групи покращилися. З отриманих результатів після проведеного експерименту бачимо, що статистично достовірно ($p \leq 0,05$) підвищилися показники техніко-тактичної діяльності: обведення суперника, перехоплення м'яча і удари по воротах. При цьому інші показники змагальної діяльності також змінилися, але статистично достовірно. Аналіз отриманих результатів дозволяє нам зробити висновок, що ефективність техніко-тактичних дій команди «МедІнс» буде підвищуватися, якщо в навчально-тренувальний процес буде включена методика з акцентованою увагою на індивідуальні дії гравців (ведення м'яча, обведення суперника, перехоплення м'яча, удари по воротах) і в подальшому з'єднанні окремих ігрових дій у раціональні ігрові зв'язки (перехоплення м'яча, ведення, обведення суперника, удар по воротах).

Висновки. У міні-футболі, як і в інших спортивних іграх, тактика тісно пов'язана з технікою, яка є засобом реалізації тактичних задумів футболістів, чим вище технічна підготовка гравців, тим різноманітніше їх тактичні дії. Найуспішніші команди в футзалі використовують гнучку тактику, тобто здатність варіювання ігровими технічними прийомами, змінюючи в процесі гри тактичну стратегію команди.

На нашу думку, подальше зростання ефективності індивідуальних показників техніко-тактичної діяльності студентської команди «МедІнс» дозволить підвищити результативність їх змагальної діяльності.

Література

1. Розпутній О. П., Борисова О. В. Тенденції розвитку сучасного футзалу. Молодь та олімпійський рух: XI Міжнародна конференція молодих вчених (10–12 квітня 2018 року). Зб. тез доп. Київ, 2018. С. 40–41.
2. Левченко Е. С., Аверьянов Р. Д. Техничко-тактичская подготовка студенческой команды в мини-футболе. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Саратов, 2016. С. 119–120.

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**

KINEMATIC CHARACTERISTICS OF HAND STROKE IN CRAWL ON CHESTS

Bondarenko K. K., Ph.D., Busel T. A., a senior teacher,
Volkova S.S., stud.

Francisk Skorina Gomel State University
kostyabond67@gmail.com

Introduction. The basis of competitive activity in swimming is an optimal combination of physical strength and technical training [2]. Improvement in performance in swimming is determined by the level of technical and physical fitness of athletes, taking into account the principles of biomechanics. One of the questions of the biomechanics of swimming is the identification of the principled features of hand stroke. However, under the influence of fatigue, changes occur in the technique of swimming [1].

Purpose. The purpose of the work was to improve the structure of swimming techniques of young athletes.

Presentation of the study material. Analysis of the kinematic characteristics of the movement was carried out by means of video analysis and software «KinoVea». The experiment involved 53 young athletes aged 11–12 years. The spatial, temporal and spatial-temporal characteristics of the swimming technique were investigated. Athletes floated ten twenty-meter segments at the maximum pace. With the help of video recorded movement.

Swimming was performed by the method of «crawl on the chest». 68,2% of young athletes increased their swimming speed by increasing the stroke length of the stroke. 19,9% of athletes increased swimming speed due to pace. At the same time, due to the pace and «stroke» of the stroke, 11,9% of young athletes increased their swimming speed.

Analysis of the kinematic parameters of swimming over time revealed changes in the structure of the stroke. As fatigue revealed an increase in the number of strokes at a distance. There is an increase in the duration of the swim of the distance and reduce the average speed. Under the influence of accumulation of fatigue, the structure of movement changes. In the phase of tightening the trunk

to the fulcrum point, a decrease in the bending angle to $117,4 \pm 4.8$ degrees in the sagittal plane and 129.3 ± 4.8 degrees in the frontal plane is observed. Some swimmers to increase the effort of the stroke perform this movement is not smoothly enough. In the repulsion phase, with fatigue, the energetic adduction and extension of the shoulder and the powerful repulsion by the forearm and hand from water disappear. The wrist immediately behind the elbow begins to move upward and the end of the stroke does not occur. Against the background of fatigue in this phase, the hand is most often removed from the water earlier, without reaching the level of the thigh. In some cases, with severe fatigue, the absence of this phase was noted. Thus, the powerful, sliding movement of the forearm and brush up and back disappears.

Findings. Fatigue of a swimmer's skeletal muscles during multiple swimming affects the kinematic indicators. This determines the nature of the movement of the arm links relative to each other and the surface of the water. The phases of movement are marked by significant changes in kinematics.

In the phase of capturing water, the wrist does not turn around with the palm outwards and loses its support against the oncoming flow. Rotational movement of the forearm does not occur, and the elbow goes down. In the phase of pulling up the trunk to the fulcrum, there are decrease efforts the stroke hands. In the repulsion phase, the energetic adduction and extension of the shoulder, as well as the powerful repulsion by the forearm and the wrist from water, disappear. In some cases, this phase may be absent due to the early removal of the hand from the water and the inability to perform a forceful movement.

Literature

1. Бондаренко К. К., Лисаевич Е. П., Шилько С. В., Бондаренко А. Е. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц. Российский журнал биомеханики. 2009. Т. 13. № 2. С. 24–33.
2. Бондаренко К. К., Палашенко М. Ю., Назаренко И. А., Захарченко О. А. Структура тренировочной деятельности пловцов на основе функционального состояния скелетных

DOSING OF EXERCISES IN IMPROVING THE TECHNOLOGY OF SWIMMING AT SCHOOLCHILDREN

Bondarenko K. K., Ph.D., associate Professor,
Palashenko M. Yu., a senior teacher, Yuminova E. Yu., stud.
Francisk Skorina Gomel State University
kostyabond67@gmail.com

Introduction. Rational distribution of muscular effort in the aquatic environment not only contributes to the optimization of swimming techniques, but also contributes to the improvement of athletic performance. [2]. Swimmer movement is a system of repetitive cycles. The cycle of arm movement is divided into phases: 1 – capture water; 2 – tightening the body to the fulcrum; 3 - repulsion; 4 - extraction the hand from the water; 5 - arm movement above water; 6 - putting the hand into the water [1]. The boundaries of the phases are the moments of change in the direction of movement of the brush.

Purpose. The aim of the work is to optimize the structure of swimming technique for schoolchildren, taking into account the age-related features of the formation of swimming movements.

Presentation of study material. The studies were conducted in the research laboratory of physical culture and sports of the Francisk Skoryna Gomel State University. The study involved young athletes aged 11–12 years. Were formed two groups of 12 people who had the same level of preparedness. One group was engaged in an experimental program. The second group was engaged in the generally accepted program for sports schools. We determined the responsiveness of the swimmer's body to the use of exercises of the same type. The trainings were based on four swimming styles. The frequency of classes was constituted three times a week for ninety minutes. Exercises were used that affect the biomechanical characteristics of swimming techniques. And were used exercises for improving the phases of stroke in water. In the gym and in the pool, exercises were performed that

fixed the phases of the stroke and were performed with a different position of the body (lying on the chest, on the back), arms (in front, below, at the hips) and legs (fixation and alternating movement). The force of resting the arm on the point of support determined the dynamic parameters of the exercises. Kinematic - the length of the "step" stroke; speed and pace of movement. Exercises were performed to improve the structure of the stroke as a whole, and in separate phases. The results of the work led to a change in the biomechanics techniques of swimming in the experimental group. The speed of movement increased both in separate phases and in movement in general. Step of the stroke in the experimental group increased by 18.4% ($p < 0.05$) as compared with the control group. In swimming at the main competitive distance - 100 meters a crawl the on chest, the athletes of the experimental group surpassed the control athletes by 16.8% ($p < 0.05$).

The thrust force of the hands, which characterizes the dynamic characteristics of the stroke, was greater among athletes of the experimental group by 13.7% ($p < 0.05$). Significant were the differences in the index of thrust in coordination - 19.3 ($p < 0.01$).

Findings. The emphasis on improving the biomechanics of the stroke contributes not only to the correctness performing of the movement, but also contributes to the improvement of the dynamic indicators of the technique of movements.

A comparative analysis of the research results suggests that the exercises, which influence the kinematic and dynamic characteristics of swimming, contribute to the improvement of sports results. This makes it possible to more effectively solve the problem of learning and improving the structure of the movement.

Literature

1. Бондаренко К. К., Лисаевич Е. П., Шилько С. В., Бондаренко А.Е. Изменение кинематики гребка при утомлении скелетных мышц. Российский журнал биомеханики. 2009. Т. 13. № 2. С. 24–33.
2. Бондаренко К. К., Палашенко М. Ю., Назаренко И. А., Захарченко О. А. Структура тренировочной деятельности

ПЛОВЦОВ на основе функционального состояния скелетных мышц. Наука і освіта. №8. 2016. С. 12–18.

THE BASIS FOR THE DIVERSIFIED DEVELOPMENT OF THE CHILD IS PHYSICAL DEVELOPMENT

Shapovalova J., stud., Polischuk T. V., a senior lecturer
Kharkiv National Medicine University
polischuk.057@gmail.com

Introduction. At an early age, the child gets the basic skills for the formation of a healthy lifestyle, which is the best time for developing the right habits, allowing improving and saving health, led to positive results.

Purpose: to determine theoretical and methodical principles of the diversified development of children.

Presentation of the research material. One of the best ways of physical development and health of children is swimming. Swimming is one of the most useful types of exercise, it helps children to improve their health, their nervous system, develop muscles and joints. Therefore, the sooner a child can be taught to swim, the sooner the positive influence of swimming on the development of the whole child's body can be seen.

First of all, children's swimming is aimed at improving the child's health and, solve the main problem—providing of the full physical development of children, the coach set a goal to optimally increase the degree of health of the pupils, regarding the pool as one of the main health procedures for a growing child. In the process of swimming involves a complex of skills that require constant development and improvement. Among the basic skills of the swimmer icon, highlight the following: breath holding, diving, floating, sliding, hand work, foot work, and proper breathing.

After frequent repetitions of various exercises, a set of skills develops into a full swimming skill [1].

Methods of teaching swimming are divided into three groups: visual, verbal and practical.

Visual methods create a clear picture of the subject being studied. They are implemented in practice by demonstrating different swimming methods and various exercises (this requires a good demonstrator who is fluent in these movements or actions), and showing photographs, drawings, posters, toys, etc.

Verbal methods include explanations, stories, comparisons, comments, instructions, orders, commands, counting, analysis (for older preschool age). In working with children, verbal methods should be understandable and accessible for children. Practical methods are the methods of exercises, the study of movements in general and in parts, competitive methods and methods of self-control.

In this hierarchy of swimming teaching methods, the game method takes the highest place. Games, as a rule, should contain the elements of swimming that are previously learned by children and various preparing exercises for swimming. In training should be used simple and accessible techniques, varied in form, purpose.

Mastering various movements occurs by repeating them repeatedly. The number of repetitions should increase gradually. Given that the repetition of movements is a monotonous activity and tires children, in one-lesson coaches must offer them to perform a variety of exercises.

Familiarization with the new educational material on land is important, because the time spent by children in the water is limited, and the aquatic environment excites them extremely, as a result, they are unfocused and they poorly understand the new material. But the abuse of a large number of exercises on land lead to decrease in attention. Therefore, it is advisable to offer children on the ground 2–3 exercises and then practice with them in the water.

What innovative technologies can be used outside the pool:

– morning gymnastics is a system of specially selected physical exercises and scientifically developed methodological guides aimed at solving problems of physical development and health of a child [2];

- elements of yoga in the classroom for physical education of children of preschool age (children's yoga is different in that all exercises are performed like a game);

- the use of musical - rhythmic exercises in teaching swimming to preschoolers. Rhythm refers to the wellness types of gymnastics and includes simple exercises according to the technique (general development, dance), performed with emotional - rhythmic music. Systematic rhythm exercises increase the physical activity of children, form the ability to coordinate movements with the tempo and rhythm of music, provide an opportunity to express their individual characteristics in movements, help them orient themselves in space;

- performing general developmental exercises with various subjects: gymnastic sticks, hoops, balls, ropes;

- funk - aerobics - for this type of training is characterized by a special technique of movements: spring walking, looser plastic arms, focuses on the dance and emotional movement. In pre-school children's swimming lessons, in addition to standard sports equipment, modular equipment is used. Modular equipment attracts children's attention. They create an emotional background for the occupation and arouse interest in them, a desire to overcome the arising difficulties and enjoy it.

For this purpose, a significant number of various exercises on the modules are used, which make it possible to correctly feel the position of the head, hands, and movement in the hip joint.

Especially important in teaching swimming is water exercises. Children do not always immediately understand the right technique of a new movement. Therefore, it must be demonstrated many times during several trainings.

It is best way to show the exercises immediately before performing them, making all movements correctly, clearly, easily without pressure. The demonstrating must be explanation accessible to children. Story, conversation, explanation, observation stimulate mastery of movements.

The trainer also often uses in his work such methods in teaching preschool children to swimming as: aqua aerobics, hydro aerobics, hydro plastic, figure swimming, and synchronized swimming.

Water aerobics is a new popular form of exercise for those who can and cannot swim. One of its features is the exercise in horizontal and vertical positions of the body in deep and shallow water.

By hydro aerobics, we mean performing various exercises in water with music with elements of swimming, gymnastics and choreography.

Hydroplasty allows children to perform movements in the water more slowly, smoothly and rhythmically.

Figure swimming is a complex, which consist of choreography using acrobatic and gymnastic combinations for building various figures in water.

Synchronized swimming – one of the varieties of swimming, which includes elements of rhythmic gymnastics, choreography and swimming, developing flexibility, forming the correct posture.

Conclusions. The directions of innovative swimming education technologies show that the amount of physical activity and their future increase help to get self-confidence and develop the swimming skills of children.

References

1. Role of Intensive Training in the Growth and Maturation of Artistic Gymnasts. / Robert M. Malina, corresponding author Adam D. G. Baxter-Jones, Neil Armstrong, Gaston P. Beunen, Dennis Caine, Robin M. Daly, Richard D. Lewis, Alan D. Rogol, and Keith Russell. Sports Med. 2013; Vol. 43.
2. Yoga Training in Junior Primary School-Aged Children Has an Impact on Physical Self-Perceptions and Problem-Related Behavior./ Stefanie Richter, Maike Tietjens, Susanne Ziereis, Sydney Querfurth, Petra Jansen. // Front Psychol. 2016; Vol. 7: p. 203.

ВИЗНАЧЕННЯ АСПЕКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бейгул І. О., к.фіз.вих., доц., Шишкіна О. М., ст.викл.
Дніпровський державний технічний університет
bejippon@gmail.com

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді – один найбільш з важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються закладами вищої освіти, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відповідально відтворює в повсякденному бутті з метою збереження та зміцнення здоров'я, як продукт фізичних та духовних зусиль людини, цілісна система життєвих проявів особистості, що сприяє гармонізації її індивідуальності в умовах соціального середовища [1, с. 75].

Формування потреби студентів у здоровому способі життя (ЗСЖ) необхідно для того, щоб студент у роки навчання у закладі вищої освіти прийшов до усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя, став згодом не тільки фахівцем у своїй галузі знань, але й людиною, яка володіла б різного роду вміннями та навичками відновлення організму після напруженої роботи.

Мета. Визначити аспекти здорового способу життя студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань, формування умінь і навичок, зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Однією з причин виникнення настільки незадовільної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом [2, с. 37].

В ході даного дослідження за допомогою анкетування визначено особливості уяви студентів про елементи ЗСЖ. В експерименті приймали участь 106 студентів 1–2 курсів (53 хлопця та 53 дівчини) денної форми навчання Дніпровського державного технічного університету (табл. 1).

Таблиця №1 – Уява студентів про елементи ЗСЖ
(частота згадки)

Елементи ЗСЖ	Хлопці (n = 53), %	Дівчата (n = 53), %	Всього, %
Рухова активність	100	94,2	97,1
Правильне харчування	88,5	95,4	92
Відсутність шкідливих звичок	71,8	79,6	75,7
Здоровий сон	37,4	48,3	42,9
Режим дня	28,3	32,4	30,4
Активний спосіб життя	21,9	17,4	19,7
Позитивний емоційний стан	17,1	15,4	16,3
Піші прогулянки	7,5	21,2	14,4
Контакт з природою	10,2	13,4	11,8
Відпочинок	8,7	10,4	9,6
Загартування	6,3	5,7	6
Контроль за станом здоров'я	3,9	4,8	4,4

Таким чином, на думку студентів, системоутворюючими елементами ЗСЖ є рухова активність (97,1%), правильне харчування (92%) та відсутність шкідливих звичок (75,7%).

Далі зі значним відривом ідуть здоровий сон (42,9%), дотримання режиму (30,4%), активний спосіб життя (19,7%) (деякі формулюють цей елемент як «активний відпочинок»), підтримка позитивного емоційного стану (16,3%) та піші прогулянки (14,4%).

До числа найбільш рідко згадуваних студентами елементів ЗСЖ відносяться спілкування з природою (11,8%), наявність повноцінного відпочинку (9,6%), загартовування (6%) та контроль за станом свого здоров'я (4,4%).

Також, студентам було поставлено питання, чи дотримується їх сім'я ЗСЖ. Отримані наступні варіанти відповідей:

- «так, дотримується» – 64,8%;
- «скоріше так» – 16,2%;
- «частково» – 4,7%;
- «не зовсім» – 4,4%;
- «скоріше, ні» – 3,9%;
- «ні, не дотримується» – 15,6%.

Таким чином, за оцінками студентів, більша частина їх сімей підтримує ЗСЖ. Однак в даному випадку дуже істотно може проявлятися ефект «соціальної бажаності» (студентам може бути незручно зізнатися, що їх родина не дотримується ЗСЖ, навіть за умови анонімності відповідей).

Крім того, студентам було поставлено питання, чи знайома їм дисципліна «Валеологія»? Відповіді розподілилися наступним чином:

- «ні» – 67,2%;
- «так» – 32,8%.

Таким чином, як і очікувалось, більшість студентів в своєму житті, незнайомі з дисциплінами валеологічного профілю, що позначається на їхньому уявленні про ЗСЖ і ступінь інформованості про нього. Студенти отримують інформацію про ЗСЖ з наступних джерел:

- сім'я, батьки – 16,5%
- викладачі вузу – 2,4%
- ЗМІ (журнали, радіо, телебачення) – 8,3%
- друзі, знайомі – 10,4%
- медичні працівники – 6,1%
- спеціальна література – 4%
- мережа інтернет – 53,6%.

На питання: «Як ви вважаєте, чи є необхідним отримання інформації про ЗСЖ у процесі отримання освіти?» більшість студентів (73,8%) відповіли позитивно. На питання: «На Ваш погляд, в рамках якої дисципліни доцільно навчання принципам ЗСЖ?» більшість студентів (85,7%) обрали предмет «фізичне виховання».

Висновки. В цілому, можна відзначити, що студенти правильно перерахували практично всі елементи ЗСЖ, за винятком деяких (наприклад, дотримання гігієни, звернення за медичною допомогою в разі необхідності, забезпечення безпеки сексу тощо). Аналіз отриманих результатів свідчить, що знання студентів характеризуються досить уривчастими, несистемними уявленнями про ЗСЖ, з огляду їх недостатніх знань в розумінні аспектів здорового способу життя. Більшість студентів характеризується низькою валеологічною компетентністю, основним джерелом інформації про ЗСЖ є мережа Інтернет. У той же час, студенти вважають, що інформованість про різні складові ЗСЖ має бути в рамках навчання у ЗВО, переважно в процесі викладання дисципліни «фізичне виховання».

Література

1. Кашуба В. О., Футорний С. М., Андреева О. В. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. Харків, 2012. № 7. С. 73–81.
2. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография]. Киев: Полиграфсервис, 2014. 304 с.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО- СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Бойко В. М., ст. викл., Сергієнко Р. О., студ.
Сумський державний університет
ruslansergiyenko@gmail.com

Вступ. Соціально-економічні зміни останнього десятиліття здійснили значний вплив на стан здоров'я населення нашої країни, у тому числі і студентської молоді. Питання збереження та зміцнення здоров'я повинно передбачати раціональне поєднання нових підходів у руховій активності студентів спеціальних медичних груп та застосування нових оздоровчих технологій. Традиційно й обґрунтовано визнається, що найважливішим фактором формування здоров'я молодих людей та підготовки їх до майбутньої високопродуктивної праці є фізична активність.

При цьому до основних недоліків відносять недооцінку оздоровлення з метою гармонійного розвитку особистості загалом, її резервних функціональних можливостей, недостатню увагу до базової психофізіологічної підготовки, неповноцінне використання на практиці досягнень сучасної науки про фізичне вдосконалення людини.

Мета. Дослідити особливості рухової активності студентів при захворюваннях серцево-судинної системи.

Виклад матеріалу дослідження. Спеціально проведені дослідження стану здоров'я студентської молоді показують, що 90% студентів мають серйозні відхилення; близько 50% перебувають на диспансерному обліку з приводу хронічних захворювань та не відповідають середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості. Тому цілком обґрунтованою є доцільність використання засобів фізичної реабілітації. Разом з тим, численні дані свідчать, що традиційні методи фізичної реабілітації, базовані на концепції корисності рухової активності, не сприяють належною мірою зміцненню

та відновленню здоров'я студентів. Це пояснюють недооцінкою резервних можливостей організму та недостатнім використанням результатів наукових досліджень стосовно фізичного вдосконалення людини. Слід наголосити на тому, що на поліпшення здоров'я впливають як спеціальні лікувальні вправи, так і системний підхід до їх виконання. Також важливим є індивідуальний фізичний стан кожного студента. Вибираючи характер фізичного навантаження, його тип, інтенсивність і тривалість, слід враховувати, окрім медичних показників, бажання й можливості особи, що займається, його індивідуальні інтереси.

Тому ефективність системи фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку освіти в Україні визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні [1, с. 8].

Лікувально-профілактичний напрям при захворюваннях серцево-судинної системи полягає у використанні спеціальних фізичних вправ для реабілітації студентів. Під час таких вправ активізується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість центральної нервової системи, що сприяє поліпшенню функцій внутрішніх органів. Заняття такої направленості спрямовані на відновлення здоров'я.

Висновки. Таким чином, лікувально-фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи є ефективним засобом підвищення фізичної та розумової працездатності студентів ЗВО.

Література

1. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан та ін. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Босько В. М., викл., Васильєв В. Р., студ.
Сумський державний університет
vitaliyvr1999@gmail.com

Вступ. Здоровий спосіб життя сучасної студентської молоді на сьогоднішній день позиціонує себе як ключовий момент в отриманні якісної професійної освіти та стає пріоритетним напрямком освітнього процесу на території не нашої держави, але й світу зокрема.

Мета. Дослідити фундаментальні основи формування здорового способу життя студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Здоров'я сучасної молоді, насамперед, залежить від їхнього способу життя, їхніх звичок. Корисні звички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, тоді як шкідливі перешкоджають розвитку. Погані звички включають ірраціональний щоденний режим, погане харчування, низьку фізичну активність. Але найбільш шкідливими є вживання наркотиків, куріння, зловживання алкогольними напоями.

На основі численних наукових досліджень було встановлено, що гармонійний розвиток людини першочергово залежить від здорового способу життя. Фізична культура у вищих навчальних закладах відіграє досить особливу та важливу роль для студентського контингенту, адже вона якісно покращує рівень фізичної підготовки молоді та покращує життєдіяльність організму.

Важливим аспектом формування здорового способу життя студентів є проведення активної «пропаганди» позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, адже даний напрямок може максимально ефективно покращити фізичний стан людини та сформувати у студентів розуміння важливості турботи про власне здоров'я. Позитивний вплив на формування здорового способу життя студентів є «вбудова» в їх лексикон

емоційно-навантажених слів-дублетів, які на підсвідомому рівні будуть програмувати позитивне ставлення до здоров'я: спорт, краса, енергія, активність. Семантичне ядро таких слів створюють позитивну асоціацію з поняттям «здоровий спосіб життя».

Варто зазначити, що студентська молодь відрізняється від інших груп соціуму характерною особливістю, як недостатність втрати енергії. Так, Міхеєва Л. [2, с. 319] зазначає, що повинний існувати баланс рівноваги одержуваної енергії та енергії, що витрачається, тому рухова активність спроможна максимально компенсувати даний недолік їх способу життя. Для того щоб максимально ефективно стимулювати молодь до здорового способу життя необхідно також сформувати правильне розуміння режиму дня та раціонального харчування. Даний вектор здорового способу життя є не менш важливим за фізичну активність, так як порушення хоча б однієї складової призводить численних негативних наслідків не лише для фізичного здоров'я, але й психологічного (психоемоційне навантаження).

Методичні рекомендації щодо формування у студентів здорового способу життя розроблено на державному рівні. Варто відмітити, для вибору правильного напрямку роботи з формування здорового способу життя необхідно, насамперед, здійснювати діагностику ставлення студентів до здорового способу життя.

Обов'язковою умовою формування здорового способу життя є проведення комплексу медичних заходів, які здатні якісно покращити стан здоров'я студента. До таких заходів відносять періодичне обстеження медпрацівниками навчального закладу студентів. Періодичні медичні огляди націлені на діагностику хвороб спричинених нездоровим способом життя та вибору оптимального методу лікування та реабілітації індивіда.

Провідними методами формування здорового способу життя є проведення навчально-виховних бесід, лекцій, диспутів у вищому навчальному закладі. Важливою ланкою в організації

здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів [1, с. 31].

Піднімаючи питання, які пов'язані зі здоров'ям, викладач педагогічно обґрунтовує та допомагає зрозуміти важливість ведення активного здорового способу життя. Найкращими наочними прикладами можуть стати зустрічі з профільними працівниками: соціальними педагогами, медичними працівниками та дільничними інспекторами, які зможуть не лише прищепити навички здорового способу життя, але й на законодавчому рівні проінформують про деякі негативні наслідки нездорового способу життя. Варто відмітити, що лише комплексна допомога спроможна сформувати у студентської молоді позитивне ставлення до здорового способу життя.

Ще одним важливим фактором є впровадження в навчальний процес системи валеологічних знань та умінь, які будуть сприяти у формуванні в студентів культури фізичного виховання.

Висновки. Для покращення якості освіти у вищих навчальних закладах варто проводити політику формування здорового способу життя серед студентської молоді. Ключовими елементами здорового способу життя є режим дня, раціональне харчування та фізична активність. Важливими факторами формування здорового способу життя – це залучення профільних працівників, які наочно продемонструють переваги здорового способу життя.

Література

1. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави Лобань Г. А. та ін. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2015. Т. 15. Вип. 2. С. 30–32.
2. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Освіта Регіону. 2001. № 3. С.318–321.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Занина Т. Н., доц., Харченко Д. А., студ.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал),
«Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)»*
t.zanina2015@yandex.ru

Вступление. Многие исследования по обучению плаванию школьников в рамках программы по физическому воспитанию освещают данную проблему относительно освоения основных элементов спортивных способов плавания. В основном, в обучении плаванию детей в возрасте 7–11 лет применялись методические разработки начального обучения в спортивных школах. При проведении уроков плавания в общеобразовательных учреждениях использовались методики обучения в спортивных секциях.

Комплексные программы физического воспитания учащихся 1–11 классов для общеобразовательных школ не в полной мере обеспечивают начальное обучение учащихся способам передвижения в водной среде. Обучающиеся в основном проплывают дистанцию облегчённым способом, спортивными способами владеют немногие. Большая часть детей не умеет держаться на воде, что особенно характерно для учащихся начальных классов.

Создавшееся положение предполагает разработку методики, которая способствовала бы качественному обучению плаванию в течение учебных часов, отведенных на раздел «Плавание».

Цель исследования. Повышение эффективности учебного процесса при обучении плаванию детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Изложение материала исследования. Для обоснования внедрения средств и методов физического воспитания в учебно-воспитательный процесс учащихся четвертых классов

был проведен педагогический эксперимент, который проходил в три этапа, в нем принимали участие 45 человек.

С помощью тестовых заданий на констатирующем этапе эксперимента оценивались: время задержки дыхания на входе на суше и в воде; специфические свойства тела в воде (плавучесть, обтекаемость и равновесие тела в воде) [1]. Полученные результаты позволили сформировать экспериментальную (n=22) и контрольную (n=23) группы.

На основе анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений была разработана и внедрена в учебный процесс экспериментальная методика. Экспериментальная программа заключалась в том, что для формирования умений и навыков техники способов плавания «кроль на груди», «кроль на спине» ученик должен был овладеть специфическими мышечно-двигательными ощущениями, возникающими при продвижении в воде, приобрести умение чередовать расслабление и напряжение, и другие составляющие элементы готовности.

Методика обучения плаванию состоит из 38 занятий и предусматривает разработку комплекса упражнений с направленностью на предварительное формирование специальной двигательной подготовки учащихся и включает в себя упражнения на суше и в воде.

Комплекс упражнений предварительной подготовки для уроков физической культуры составлен из общеразвивающих и специальных упражнений и опережает на одну четверть учебный материал в воде, таким образом, позволяет осваивать его в более лёгких условиях на суше. Содержание комплекса зависит от учебного материала, выполняемого в данный период по программе для начальных классов средних общеобразовательных школ. Его начинают выполнять на уроках физкультуры и дома за 1–1,5 месяца до начала обучения плаванию. Выполнение специальных упражнений планируется в подготовительной части урока в течение 10–15 минут. Для формирования двигательной подготовки на уроках

физкультуры школьники выполняли по 3–5 имитационных и дыхательных упражнений.

Направленность упражнений:

1. Овладеть специфическим актом дыхания.
2. Уметь напрягать одни мышцы и расслаблять другие.
3. Развивать координацию движений рук и туловища.
4. Уметь фиксировать положение плоской кисти при различных движениях рук [1].

Обучение плаванию учащихся на начальном этапе имело следующую направленность:

1. Овладение специфическим дыханием в воде.
2. Освоение водно-опорных навыков.
3. Овладение умением передвигаться с помощью кистей и предплечий [1].

Обучение проходило в два этапа.

Первый этап. 70% времени и объёма учебных заданий составляли упражнения, которые направлены на приобретение водно-опорных умений, развивают дыхательный аппарат (увеличение объёма вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, увеличение мощности вдоха, способность задерживать дыхание на вдохе и др.), позволяют освоить специфический акт дыхания пловца. Упражнения, направленные на развитие координации движений, общеразвивающие, специальные упражнения составляли 30%. Изменение последовательности упражнений, их дозировка исключали однообразие на занятиях.

Второй этап. Задача – овладение элементами техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине». Перед освоением техники спортивных способов плавания осуществлялось закрепление приобретённого базового навыка, что предполагало выполнение упражнений на координацию движений, на напряжение и расслабление мышц, совершенствование водно-опорных навыков.

В ходе педагогического эксперимента сначала осваивались и закреплялись специальные водно-опорные навыки со 2 по 9 занятия, а затем дыхательные упражнения, совмещённые с

опорными движениями на плаву с 8 по 13 занятие. И в этой же последовательности проходило развитие динамической опоры о воду при передвижении.

В каждом упражнении определялись: продолжительность, число повторений, пауза отдыха между повторениями. На суше выполнялось 48, в воде 60 упражнений.

Выполнение упражнений в течение одного занятия составляло примерно 30 минут. При выполнении упражнений изменялись исходные положения, условия выполнения, дозировка упражнений.

В результате применения разработанной методики обучения плаванию у испытуемых экспериментальной группы прирост показателей был выше, по сравнению с контрольной группой в тестах на задержку дыхания (проба Штанге в воде); плавучести; времени удержания тела на плаву в вертикальном положении без дыхания и с выдохами в воду. По окончании эксперимента проводилась оценка качества освоения элементов техники способа плавания кроль на груди. Учащиеся, прошедшие подготовительный этап имели оценку выше в отличие от детей, обучающихся по традиционной методике. Проведенные соревнования по плаванию на дистанции 25 м способом «кроль на груди» показали, что у испытуемых экспериментальной группы время проплывания дистанции было лучше при сравнении с контрольной.

Вывод. Разработанная методика позволила повысить эффективность учебно-воспитательного процесса учащихся четвертых классов. Дети, входившие в состав экспериментальной группы, в течение первых занятий полностью научились держаться на воде.

Литература.

1. Чертов Н. В. Теория и методика плавания: учебник. Ростов-на/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. 452 с.

ДОЦІЛЬНІСТЬ УРАХУВАННЯ ФАЗ ОВАРІАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ ПРИ ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТОК

Козіонова В. В., студ., Козіонова К. В. студ.

Сумський державний університет

lavika200205@gmail.com

Вступ. Загальновідомо, що рухова активність упродовж дня є дуже корисною, все більш масовою стає легка атлетика, адже це простий і доступний кожному вид спорту. Але коли мова йде про вплив професійного спорту на жіночий організм – погляди деяких сучасних тренерів і науковців розбігаються. Тренери, здебільшого, мріючи про успіх своїх вихованок, ігнорують сигнали жіночого організму, вважаючи їх «жіночими примхами», іноді навіть радять застосування різних фармакологічних препаратів для зміни строків настання I (менструальної) фази оваріально-менструального циклу (ОМЦ) [1]. Але потрібно пам'ятати, що такі препарати шкодять репродуктивній системі та в цілому загальному фізіологічному функціонуванню організму легкоатлетки. Якщо ж змагання дуже відповідальні, то науковці конструктивно висловлюються про необхідність консультації з лікарем для визначення збалансованого харчування та інтенсивності фізичного навантаження в різні фази ОМЦ [2]. У ХХ столітті це питання не так жваво обговорювалось, через нижчий рівень досягнення спортсменок високої кваліфікації. Сьогодні виникають інтерес та дискусії стосовно цієї теми.

Мета дослідження. Охарактеризувати доцільність поєднання знань про ОМЦ спортсменок, зміну інтенсивності фізичного навантаження і збалансоване харчування у різні його фази.

Виклад матеріалу дослідження. Враховуючи морфофункціональні особливості жіночої тілобудови, визначено, що жінки фізично слабші. Ще з часів Давньогрецьких Олімпійських Ігор спортсмени шукали різні способи

максимального вдосконалення рухових здібностей, використовуючи теж свого роду «допінг». Раніше вживали природні стимулятори, наприклад: зілля з сирих грибів, трав'яні настої, а також збагачували свій раціон м'ясом, тестікулами тварин, що містять велику кількість тестостерону. З розвитком сучасного професійного спорту з XIX ст. почали використовувати фармакологічні препарати, зокрема різні вітамінні комплекси. Щоб заняття професійним спортом позитивно впливало на організм спортсменки тренер повинен урахувати можливість застосування вітамінних препаратів під час фаз ОМЦ та побудови тренувального процесу. Регулярні фізичні тренування мають великий вплив на гормональну та репродуктивну системи спортсменок. Менструальний цикл – проміжок часу в організмі жінки, що складається з 5-ти послідовних фаз і характеризується зміною її психологічного стану і стану фізичної активності, що проявляється у правильному проміжку 21–28–35 днів. За даними О.В. Ізмайлової [1], у 28 % жінок спостерігається 21-денний цикл, у 54 % – 28-денний, у 12 % – 35-денний і 6 % жінок – 42-денний. Частіше трапляються відхилення в протіканні ОМЦ у жінок-спортсменок, ніж у тих, які не займаються спортом. Бувають спортсменки з укороченими біологічними циклами (21–22 дні), середніми (20–24 дні), тривалими (27–28, 29 і 30 днів) і довготривалими (32–36 днів). Нормою вважається цикл, що триває 28 днів. Надається характеристика фізіологічних процесів, які відбуваються у фазах ОМЦ.

I. Менструальна (1–5-й день) – характеризується зменшенням вмісту гемоглобіну в крові, гірше проходить постачання кисню до тканин і органів, тому спостерігається зниження швидкості, витривалості, м'язової сили, але збільшується рухливість у суглобах, відбувається покращення гнучкості. Варто приділяти увагу вправам на гнучкість і вдосконалення техніки рухів на тренувальних заняттях.

II. Постменструальна (6–12 день) – у крові підвищується рівень естрогену, в організмі затримуються поживні речовини,

такі як: натрій, фосфор, кальцій, азот, рідина. Висока швидкість відновлення після навантажень, нормалізація дихальної та серцево-судинної системи. В цій фазі ОМЦ варто розвивати витривалість, швидкість, координацію.

III. Овуляторна (13–15 день) – вміст естрогену в крові зменшується, рівень прогестерону також невеликий, знижується рівень основного обміну. Погіршуються працездатність, процеси відновлення та координація рухів, підвищена збудливість ЦНС, тому необхідно виконувати помірні, малі аеробні навантаження.

IV. Постовуляторна (16–24 день) – в організмі підвищений вміст прогестерону, обмінні процеси прискорюються і покращується працездатність (загальна та спеціальна). Фаза найбільш сприятлива для інтенсивних тренувань різної спрямованості, необхідно розвивати швидко-силові якості, загальну та спеціальну витривалість.

V. Передменструальна (25–28 день) – зменшується вміст статевих гормонів в організмі, збільшується вміст тирозину, а також таких поживних речовин, як глюкоза і кальцій. Працездатність в цій фазі найнижча, неналежний психоемоційний стан. У цей період краще приділяти увагу розвитку гнучкості, силовій підготовці м'язів тільки плечового поясу.

Таким чином, стає розуміло, що фази оваріально-менструального циклу спортсменок мають неабиякий вплив на їх спортивні результати. І варто зазначити, що цей вплив істотно відрізняється у спортсменок різних видів спорту. Так, за даними О.В. Ізмайлової [1], рідше за всіх знижуються результати у акробаток (17 %), ковзанярок (26 %), частіше – у гімнасток (30 %), легкоатлеток (29–38 %), лижниць (38 %), і найбільш істотні погіршення спортивних результатів спостерігаються у плавчих (43 %). Для сучасних тренерів важливо, щоб фізіологічні особливості вихованок ні в якому разі не шкодили їх спортивній кар'єрі, тому у своїй практичній діяльності нерідко вдаються до використання фармакологічних препаратів. Але сучасному тренеру слід розуміти, що більш доцільно буде підібрати оптимальний раціон харчування, тобто

уникаючи серйозних впливів на організм. Постає питання, які продукти та вітамінні комплекси і під час якої фази ОМЦ доцільно вживати. Оскільки в I фазу менструального циклу спортсменка втрачає багато гемоглобіну, то необхідно збагачувати баланс залізовмісними продуктами, вітамінними комплексами групи-В з урахуванням протипоказань. Під час II фази ОМЦ обрати продукти, що містять багато цинку, фолієвої кислоти, вітаміну-Е, омега-3 жирних кислот, а також з високим вмістом фітоестрогенів (овес, бобові, пшениця, гарбузове насіння, просо, жито), які заповнюють недолік естрогенів в організмі. Під час III, IV та V фази ОМЦ в раціон включають білок. Вітаміни групи-В також заспокоїливо діють на ЦНС і допомагають долати відчуття стресу. В цей період також організму потрібні калій і магній. Протягом всієї професійної діяльності, а особливо під час V фази спортсменкам важливо контролювати свій психо-емоційний стан за допомогою медико-біологічних засобів відновлення, таких як сауна, відновлювальний масаж, контрастні водні процедури тощо.

Висновки. Обґрунтовано інтенсивність тренування, описані рекомендовані вправи для підвищення рівня спортивної підготовки легкоатлеток на підставі аналізу науково-методичної літератури про особливості функціональної спроможності організму легкоатлеток до тренувань різної спрямованості під час перебігу фаз ОМЦ. Рекомендовано раціональне харчування, що забезпечує підтримання оптимального балансу поживних речовин, необхідного для забезпечення результативності спортивної діяльності за умов високого рівня енерговитрат в організмі спортсменок.

Література

1. Измайлова О. В. Жінка і спорт: навч.-метод. посіб. Полтава: Полт. держ. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2004. С. 19.
2. Сергієнко В. М., Корж С. О. Особливості жіночого організму на заняттях легкою атлетикою. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ. 2017. Вип. 3 К (84). С. 434.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Куриленко О. В., викл., Сірик Є. В., студ.
Сумський державний університет
ovkyrilenko@gmail.com

Вступ. Великого значення для професійної підготовки набуває масове цілеспрямоване фізичне вдосконалення засобами спорту. Нескладні правила гри та доступний інвентар роблять настільний теніс одним з найпопулярніших та найбільш доступних для систематичних занять видів спорту. Ця гра активно використовується задля вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Мета. Визначення впливу настільного тенісу на здоров'я студентів.

Виклад матеріалу дослідження. Одним із факторів, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню професійної працездатності й продуктивності праці людини, успішності оволодіння професією студентами, є фізична культура та спорт. Професійно-прикладна підготовка студентів (ППФП) є невід'ємною частиною всього навчально-педагогічного процесу із фізичного виховання.

Гра в настільний теніс вирізняється високою активністю, потребує прояву різнобічних фізичних, моральних та вольових якостей та рухових дій, інтелектуальних здібностей. Ці особливості роблять настільний теніс одним з найефективніших оздоровчих та виховних засобів.

Згідно зі спостереженнями фахівців, настільний теніс активізує розумову діяльність. Під час гри в настільний теніс гравець має швидко оцінювати обстановку та наперед продумувати кроки суперника, швидко рухатися та змінювати траєкторію переміщень. При цьому розвиваються швидкі та спритні рухи.

При грі в теніс в роботу задіяні всі види м'язів тіла, що дозволяє підтримувати хорошу фізичну форму. Найважливіша

роль в змінах, що пов'язані з учбово-тренувальними заняттями, належить нервовій системі: розвивається сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, покращується функція аналізаторів, що зумовлено великою різноманітністю подразників в процесі учбово-тренувальних занять. Відбувається поліпшення кровопостачання всіх органів, нормалізація тиску. Цей вид спорту також надзвичайно ефективний при боротьбі із зайвою вагою.

ППФП потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [1, 71].

В основі популярності настільного тенісу, як одного із засобів професійно-прикладної підготовки студентів, лежить простота та економічність спорядження та устаткування, висока емоційність учасників гри, розвиток та вдосконалення фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність).

Досить часто лікарі рекомендують грати в настільний теніс людям, що мають проблеми з вестибулярним апаратом. Крім того, заняття даним видом спорту можна застосовувати у якості гімнастики для зору. Дуже часто після операцій на органах зору цей вид спорту використовується як один із засобів реабілітації пацієнтів.

Висновки. Систематичні заняття настільним тенісом не тільки позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів, а й покращують фізичні якості, будучи дієвим засобом професійно-прикладної підготовки студентів.

Література

1. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Зб. наук. праць. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ У ВІДПОВІДНОСТІ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ

Лисенко О. В., ст. викл., Щербаков Є. С., студ.
Сумський державний університет
darynalysak@gmail.com

Вступ. Проблема здоров'язбережувальної спрямованості студентської молоді нині є актуальною [1; 2]. Погіршення здоров'я підростаючого покоління актуалізують потребу впровадження оздоровчої спрямованості процесу навчання у закладі вищої освіти (ЗВО). Педагогічне середовище формування здоров'язбережувальної компетенції студентів виступає єдиним полем, простором, у якому відбувається процес її становлення, має спільні підходи, єдину мету діяльності викладачів, студентів і представників керівництва ЗВО, оцінювальні погляди на дії всіх учасників педагогічного процесу.

Мета. Охарактеризувати етапи формування здоров'язбережувальної компетенції студентської молоді відповідно сучасного виклику.

Виклад матеріалу дослідження. Процес формування здоров'язбережувальної компетенції спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає у взаємодії викладачів і студентів та несе в собі три взаємопов'язані між собою етапи: підготовчий, основний та узагальнюваний. Позитивна результативність процесу формування здоров'язбережувальної компетенції студентів досягається за рахунок педагогічної взаємодії. Це явище розуміють як процес формування суб'єктивного та когнітивного досвіду суб'єктами процесу навчання, виховання й спільної практичної діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я студентів. Суб'єктами взаємодії є викладачі, студенти, батьки, керівництво ЗВО. Отже, на підготовчому етапі формування здоров'язбережувальної компетенції ставляться та досягаються такі завдання: формування

свідомого ставлення до збереження здоров'я засобами фізичного виховання; засвоєння студентами відомостей про фізичну культуру як важливої й невід'ємної складової частини збереження та зміцнення здоров'я; зацікавлення студентів до регулярних занять оздоровчими фізичними вправами; створення умов здоров'язбережувального середовища у ЗВО. Поставлені завдання передбачають різні методи роботи зі студентами. Провідними методами навчання на I етапі є пояснювально-ілюстративний, репродуктивний та метод проблемного викладу. Вони дають змогу підвищити позитивну мотивацію студентів, здійснити їх активне включення в пошукову навчально-пізнавальну діяльність; організацію спільної діяльності, партнерських відносин викладачів та студентів. Для реалізації поставлених завдань до освітнього процесу впроваджено різноманітні заходи: лекції інформаційно-проблемного характеру: «Здоров'я і фізична культура», «Вплив шкідливих звичок на репродуктивне здоров'я студенток – майбутніх матерів», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Гігієнічні засоби збереження здоров'я» тощо. Ефективність реалізації завдань підготовчого етапу залежить безпосередньо від педагогічної взаємодії викладача й студентів, що створює ситуацію взаємодовіри, високу емоційну активність студентів у процесі формування здоров'язбережувальної компетенції.

Підставою до переходу до II етапу формування здоров'язбережувальної компетенції студентів стають якісні показники, тобто майбутні фахівці зацікавлюються фізичною культурою, у них з'являється бажання й потреба її вивчати та нею займатися. У студентів спостерігалася чітка позитивна мотивація й настанова на застосування різних засобів фізичного виховання в збереженні та зміцненні здоров'я. На II етапі (основному) виконуються такі завдання: формування в студентів системи здоров'язбережувальних знань (енциклопедичних та методичних); формування здоров'язбережувальних умінь (конструктивних, організаторських, комунікативних, гностичних,

діагностичних); засвоєння різноманітних оздоровчих методик та систем, що полягають в умінні застосовувати на практиці; формування у студентів оцінки власної теоретичної підготовки, практичної й науково-пошукової здоров'язбережувальної діяльності; педагогічна підтримка самостійного оволодіння інформацією у питаннях збереження здоров'я. Основними методами навчання на цьому етапі є репродуктивний, проблемний та евристичний. Реалізація поставлених завдань здійснюється на лекціях, практичних, самостійних й індивідуальних заняттях, спеціально розробленого спецкурсу «Зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичного виховання», спрямованих на обговорення й відпрацювання форм і методів організації з формування здоров'язбережувальної компетенції. Ефективними формами організації навчання на II етапі можуть бути туристичні походи одного дня та триденні, проведення днів здоров'я з активною участю в організації самих студентів, домашні завдання з фізичного виховання, співпраця з медичними й реабілітаційними закладами (робота у фондах та архівах, відвідування лекцій, екскурсії у фізкультурно-оздоровчі центри міста). За допомогою цих форм організації навчання створюються умови для оволодіння студентами репродуктивними, продуктивними й творчими аспектами здоров'язбережувальної діяльності, становлення валеологічної компетенції як системи. Важливу роль у цьому відіграють усі суб'єкти педагогічного процесу. Взаємодія між викладачами, студентами та представниками керівництва ЗВО стала більш об'ємною, тісною, контактною. Вона виражалася в допомозі викладачів і керівництва та активній дієвості студентів.

Метою III етапу (узагальнюючого) постає широке використання здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок у самостійній роботі студентів. Це підсумковий етап, на якому відбувається оцінка та переоцінка поглядів, підходів до видів роботи зі збереження здоров'я. Мета конкретизується через завдання, які виконуються на цьому етапі: перетворення здоров'я збереження на найважливішу життєву ціннісню

установку; систематизація здоров'язбережувальних знань і вмінь та формування досвіду їх практичного застосування; удосконалення творчих здібностей студентів у здоров'язбережувальній роботі; формування об'єктивної оцінки та самооцінки здоров'язбережувальної діяльності студентів; створення умов для самовдосконалення в здоров'язбережувальному середовищі. Серед методів навчання, які застосовуються на цьому етапі, провідними є евристичний та дослідницький. На цьому етапі змінюється й педагогічна взаємодія викладачів та студентів. Основні форми організації навчання на цьому етапі – написання й захист рефератів, курсових і дипломних проєктів на здоров'язбережувальну тематику, співпраця з оздоровчими та спортивними центрами регіону, яка полягала в допомозі в організації фізкультурно-оздоровчих заходів.

Отже, якість процесу здоров'язбережувального навчання залежить, не лише від рівня розвитку рухових здібностей, а також і від особливостей функціонування тих чи інших властивостей організму студента та якості протікання даного процесу, тобто його результативності. Якісно організований процес здоров'язбережувального навчання призводить до поліпшення якості життя студентської молоді, що і є бажаним результатом системи загальної фізкультурно-оздоровчої освіти.

Висновки. Формування здоров'язбережувальної компетенції – це структурований і цілеспрямований процес, що охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення функціональних можливостей, яка може бути досягнута завдяки тісній співпраці викладача та студента ЗВО.

Література

1. Кубенко І. М. Що таке компетентність і як її розуміють в освіті. Теорія та методика управління освітою. 2017. Вип. № 1. С. 1–13.
2. Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2016. 200 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

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

Вступ. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Крім безлічі задач, які стоять у педагогів з фізичної культури, однією з основних є формування мотиваційного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, потреби в систематичних заняттях спортом. Сучасне студентство, на жаль, веде малорухливий спосіб життя, стикається з низкою труднощів, пов'язаних з навчальними навантаженнями, завантаженістю робочого дня, проблемами в міжособистісному спілкуванні. Усе це веде до зниження мотивації або навіть її відсутності до занять фізичною культурою і спортом, що як результат призводить до зниження рівня здоров'я, розумової і фізичної працездатності всього населення.

Мета. Визначити шляхи формування мотиваційної зацікавленості в заняттях фізичною культурою і спортом у студентської молоді.

Виклад матеріалу дослідження. Мотивація – це внутрішнє спонукання людини до діяльності, здатної задовольнити його потреби. Мотивація досягнення (мотивація досягнення успіху) - одна з різновидів мотивації діяльності, пов'язана з потребою індивіда домагатися успіхів і уникати невдач; прагнення до успіхів у різних видах діяльності. В його основі лежать емоційні переживання, пов'язані з соціальним прийняттям успіхів, які досягаються індивідом. Мотивація в спорті передбачає наявність факторів і процесів, які спонукають молодих людей до дії або бездіяльності. Шлях до ефективної, результативної діяльності людини лежить через розуміння його мотивації. Тільки знаючи, що рухає людиною, що спонукає його до діяльності, можна розробити ефективну систему форм і

методів формування мотивації до фізичної культури і спорту у студентів.

Існує безліч класифікацій мотивів занять фізичною культурою і спортом. Наведемо приклад класифікації Миколаєва А.Н., в якій він виділив шість груп мотивів, які можна застосувати до спортивної діяльності. Це мотиви, спрямовані на: високий результат спортивної діяльності, задоволення від процесу заняття спортом, самовдосконалення, зміцнення здоров'я, виховання сильного характеру, спілкування, задоволення від зустрічей з товаришами по команді, винагорода, пільги, нагороди, різні поїздки і збори і т.д., повинність, яке супроводжується словами: «Займаюся, тому що так треба». Можна з упевненістю сказати, що знання мотиваційної сфери особистості дозволить готувати студента до цілеспрямованих занять фізичною культурою і спортом. Практичне застосування особливостей мотивації фізичної діяльності є важливим етапом в формуванні мотивів до занять фізичною культурою.

Мотиви спортивної діяльності не тільки спонукають людину займатися спортом, а й надають заняття осмислений характер. Для цього необхідно оволодіння системою певних умінь і навичок, сприятливе психологічний стан, розвиток фізичних якостей. Саме регулярні заняття фізичною культурою і спортом повинні забезпечити досягнення необхідного рівня фізичного і розумового потенціалу студента. Цього можна досягти тільки тоді, коли педагог спрямовує свою діяльність на забезпечення всебічного розвитку студента, грамотно поєднує всі форми та методи впливу на нього, а також правильно організовує час занять. Безумовно, формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом - це багатоскладовий процес. Необхідно використовувати індивідуальний і загальний підхід до фізичних здібностей і підготовленості студентів, застосовувати на заняттях змагальну діяльність, естафети, ігрові види спорту. Необхідно сформувати секції за інтересами серед студентів, для цього потрібно враховувати інтереси студентів, виявляти бажані ними види фізичної активності.

Для студентів буде цікавим і привабливим проведення таких фізкультурно-оздоровчих заходів, як: «День здоров'я», туристичні походи, військово-спортивні ігри по типу «Зірниця» і багато іншого, що змусить студентів проявити інтерес до занять фізичною культурою.

Вище зазначені заходи можна продовжувати величезним списком. Головне, що в результаті це дозволить підняти рівень фізичного і психологічного здоров'я студентів і підвищити їх мотивацію до занять фізичною культурою і спортом. В результаті грамотно організованій роботи по формуванню мотивації у студентів, спорт і фізична культура стануть базисом, здатним допомогти студентській молоді успішно соціалізуватися, адаптуватися до умов життя і професійної діяльності і на цій основі забезпечити собі високу працездатність і творчу активність.

Крім практичних занять фізичною культурою у ВНЗ введені теоретичні заняття, на яких, в першу чергу, важливо звернути увагу на формування інтересу у студентів до практичних вправ. Правильне поєднання активних форм і методів навчання сприяє розвитку пізнавального інтересу студентів як до освоєння знань і формування умінь, так і до практичних занять фізичною культурою і спортом.

Висновки. Таким чином, мотивація відіграє найважливішу роль у збільшенні здорового населення, в поширенні здорового способу життя, в масовості заняттями фізичною культурою, тобто фізична культура і спорт покликані забезпечити повне задоволення всіх інтересів студентів, теоретичні знання повинні визначити основу уявлення здорового способу життя, а практичні заняття повинні забезпечити основу формування навичок і умінь з фізичного самовдосконалення особистості протягом усього життя.

Література

1. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. Проблема формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля. 2018. № 4.2 (56.2). С. 175–179.

ЕЛЕМЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРАКТИЦІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сірик А. Є., ст. викл., Іванова Д. О., студ.
Сумський державний університет
dariaiv@ukr.net

Вступ. У даній роботі розглядаються особливості використання елементів професійно-прикладної фізичної підготовки під час занять лікувальною фізичною культурою (ЛФК).

Мета. Дослідження особливостей методів ЛФК та визначення загальних елементів професійно-прикладної фізичної підготовки у ході занять.

Виклад матеріалу дослідження. Структура професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) передбачає відносно стійку будову і розміщення елементів, їх відношення і цілісність системи ППФП та її інваріантний аспект. Будова і внутрішня форма організації системи ППФП виступає як єдність стійких взаємозв'язків між її елементами [1, с. 24].

Можна визначити, що основний зміст професійно-прикладної підготовки в ЛФК – це відновлення та вдосконалення стану здоров'я, а саме фізичних і психофізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам певного напрямку за допомогою засобів ЛФК.

Елементи професійно-прикладної підготовки, тобто спеціально спрямовані фізичні вправи, доцільно включати до процедур лікувальної гімнастики, виділяючи групи людей зі спеціальною групою здоров'я, зайнятих фізичною та розумовою працею. Заняття рекомендовано проводити окремо по диференційованим методикам, враховуючи призначений конкретній особі руховий режим. Дозування фізичного навантаження визначається загальним станом хворого, локалізацією патологічного процесу, обсягом функціональних

порушень, періодом відновного лікування (гострий чи хронічний), а також видом трудотерапії.

Так, при заняттях лікувальною гімнастикою, увагу варто концентрувати на правильному поєднанні фаз дихання із рухами, на опануванні регуляції дихання в процесі фізичного навантаження різної інтенсивності. Застосовують також вправи для розвитку сили, загальної витривалості та статичної витривалості м'язів, на координацію рухів, рівновагу, вестибулярну стійкість тощо. Використовують вправи з предметами (гімнастичні палиці, гантелі), вправи з подоланням опору, заняття на тренажерах. При аутогенному тренуванні освоюються прийоми м'язової релаксації після фізичних напружень. У процесі виконання вправ аутогенного тренування мінімізуються енерговитрати на підтримку м'язового тону, що веде до найбільш швидкого розслаблення і складає основу ефекту відновлення.

Окрім лікувальної гімнастики, застосовуються також інші форми ЛФК з енергозатратами, що за своєю інтенсивністю дорівнюють професійним. Функціональні тести дозволяють визначити фізичну працездатність та допустиме загальне навантаження при заняттях різними видами ЛФК.

Елементи професійно-прикладної підготовки можна використовувати як складову частину ранкової гігієнічної гімнастики та при самостійних заняттях, причому як в установах реабілітації, так і в домашніх умовах, що дозволить вирішувати завдання не тільки загальної, а й спеціальної підготовки до трудової діяльності.

Висновок. У ході роботи було досліджено особливості використання елементів професійно-прикладної фізичної підготовки в практиці лікувальної фізичної культури.

Література

1. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ : навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2013. – 156 с.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Циб К., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
madam.tsyb@mail.ru

Вступ. Фізичні навантаження відіграють важливу роль у розвитку організму підлітків. У наш час учні 10–11 класів не приділяють належну увагу заняттям фізичною культурою. З цієї причини при постійному збільшенні навчального навантаження виникає дефіцит рухової активності. У перспективі це призводить до розвитку хронічної втоми, відбувається зниження працездатності, виникає неспроможність опиратися та запобігати захворюванням. Науковці пов'язують це з несприятливими тенденціями активної популяризації роботи, пов'язаної з мозковою активністю.

Мета. Дослідити вмотивованість школярів до занять фізичною культурою та спортом, визначити можливі шляхи вирішення проблеми дефіциту фізичної активності.

Виклад матеріалу дослідження. Одним із факторів, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню професійної працездатності й продуктивності праці людини, успішності оволодіння професією студентами, є фізична культура та спорт [1, 70].

Нами було проведено електронне опитування серед учнів 10–11 класів ХСШ №114. У цьому опитуванні взяло участь близько 50 учнів, 60% з них – це дівчата та 40% – юнаки.

Респондентам були поставлені 18 запитань. Серед них: «Чи маєте ви інші фізичні навантаження окрім уроків фізкультури?», «Що стимулює вас займатись спортом?».

Близько 70% учнів мають інші фізичні навантаження окрім занять фізичною культурою. При цьому більше $\frac{3}{4}$ з них – дівчата, що займаються фітнесом, відвідують йогу чи кардіозону тренажерної зали по 2-3 рази на тиждень. Хлопці надають

перевагу спортивним секціям. Особливою популярністю користуються секції волейболу та футболу. На запитання «Що стимулює вас займатись спортом?» могли відповісти тільки ті опитувані, що відповіли «так» на запитання про додаткове фізичне навантаження. При цьому близько 80% з них зазначили, що хотіли б мати красиве тіло та бути здоровими. Всі ці 80% склали дівчата. Останні 20% – це дівчата та хлопці, які займаються спортом, бо їм це подобається. Жоден з респондентів не відповів, що займається спортом, бо це модно.

Окрім того, декілька респондентів погодились з тим, що спорт допомагає зняти психоемоційне напруження, що виникає в процесі навчання, а також допомагає підвищити функціональну працездатність, стійкість до дії несприятливих факторів навчально-виробничого середовища.

Для мотивації учнів до занять спортом ми пропонуємо:

1. Підвищити кількість годин та інтенсифікувати фізичне навантаження на уроках фізичної культури.

2. Проводити бесіди з попередження дитячих захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю. Рекомендуємо супроводжувати бесіду прикладами у вигляді електронної презентації та поясненням перспектив розвитку відхилень у підлітковому організмі.

Висновки. З вищевикладених досліджень ми можемо зробити наступні висновки: більшість учнів усвідомлюють, що додаткові фізичні навантаження у вигляді спортивних ігор та фізичного самовдосконалення підвищують функціональну активність ЦНС, серцево-судинної, дихальної, опорно-м'язової системи та організму в цілому.

Література

1. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.

СЕКЦІЯ 6

**СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ТА
ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**SOCIAL, ECONOMIC AND
REGULATORY FRAMEWORK AND SOFTWARE BASE
IN TRAINING PROFESSIONALS
OF PHYSICAL EDUCATION**

СЕКЦІЯ 7

**ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**REHABILITATION AND RECREATION OF
DIFFERENT POPULATION GROUPS**

BADMINTON AS A MEANS OF MOVEMENT RECREATION FOR ELDERLY PEOPLE

Siryk A. E., a senior teacher, Gladchenko O. R., a senior teacher
Sumy State University
a.siryk@med.sumdu.edu.ua

Introduction. In modern conditions, there is a tendency to reduce life expectancy and activity of people of middle age and the elderly. The slowdown of involution processes is one of the tasks of physical recreation. The individuals who are regularly engaged in physical exercise for a long time can maintain good health and high performance. Age changes in them proceed much slower. Recreational activities are of paramount importance in the struggle for improving health, increasing of working capacity and extending of human life.

Purpose: to determine theoretical and methodical principles of recreational activities of the elderly and the influence of badminton as means of motor recreation on their organism based on the analysis of literature and practical experience.

Presentation of the research material. The research of scientists and practitioners dealing with motor recreation problems is presented by the works of such scientists as O. Andreeva (2015), A. Hackman (2017), T. Krutsevich (2011). They confirm the positive effect of physical activity on the regression of human body functions. This effect is differentiated depending on the type of motor activity. Finland experience shows that 70% of the country's population are engaged in recreational sports and physical education, and 50% of Finlanders walk or ride a bike to work. At the moment, Finland takes the first place among the countries of Europe in turns of life expectancy which is highest among all European countries. According to various data, only 3.6% of the Ukrainian population are engaged in recreational sports and physical education.

The authors of this study proposed badminton as means of motor activity for the staff and teachers of our university. Badminton is a

fully accessible sport and the effective means of physical development. Badminton trainings require manifestations of special physical and psychological qualities: endurance, agility and coordination, operational and analytical thinking, creativity, sustainability of attention, reaction speed. Under the influence of training loads musculoskeletal apparatus strengthens, motor quality develops, accuracy and coordination of movements improve, and consequently, all vital functions are activated in the process of training. In addition, you can confidently state that badminton is the key to solve one of the urgent problems of global health and namely, the progressive deterioration of the quality of vision in people of all ages. It has been established that the use of badminton resources positively affects refraction, accommodation and hemodynamics of human eyes. The observation of the shuttlecock, which approaches at first and then moves away trains eye muscles and visual analyzer, while moderate loads do not allow their fatigue. A positive emotional background and psycho-physiological unloading accompany the training.

First recreational activities should be oriented on the activation of the personal activity of the elderly people and on the formation of their vital tone. Based on this approach, the following basic functions of badminton trainings for the elderly can be singled out:

- preservation of health;
- improvement of the psychophysical state;
- strengthening of social activity of the individual.

Conclusions. Recreational activities have a positive impact on human health and help to delay the aging process. The huge opportunities inherited in the body of each person can be realized in health and active longevity only under the condition of systematic and regulated physical activity.

Prospects for further research will focus on the development and implementation of badminton recreational and health programs for the elderly to improve their health and slow down the aging of the body.

STUDYING THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS, DEPENDING ON THE FORM OF FINANCING THEIR STUDIES

Tymbota M., stud., Lapko S., a senior teacher

Kharkiv national medical university

wal.bale98@gmail.com

swetlana1871@ukr.net

Topicality. The human brain is very picky about the amount of energy needed. The cost of energy supply of the brain can reach up to 30% of the total energy of the body with a constant psycho-emotional stress of the student. Especially during mental activity, for example, when solving complex problems or during a session and an exam, the brain needs a lot of energy [1]. At the same time, other systems of our body suffer from this stress, which is manifested in a change in the level of their functioning and the formation of their gradual depletion. It is in this situation that students go through the entire course [2]. But, unfortunately, today there is not enough information about the study of the functional state of medical students, depending on the form of study, which is very important nowadays.

Purpose of the study. Studying the functional state of medical students depending on the type of funding their studies.

Materials and methods. The work was performed on the basis of Kharkiv National Medical University. The study sample included junior students who were divided into two groups according to the form of financing their studies: contract form and budget. According to medical records, they all belonged to 1 and 2 health groups. The objectives of the study were achieved through the study of the influence of Martine's test on the functional state of the participants in a natural hygiene experiment. Next, measurements of heart rate and blood pressure before and after loading. The obtained data were analyzed and connected with one of the types of reactions of the cardiovascular system.

Results of the work. Of the contracted students, 35% had a normotonic type of reaction, 41% hypotonic type, 24% hypertensive type. 26% of participants in the budget form of education had normotonic type of reaction, 41% hypotonic type, 33% hypertensive type. Students on the contract group on average had much less success in learning, and therefore had to have the worst indicators of the functional state of the organism, due to the greater influence of the risk factors on their health.

Also, such students were much less motivated to acquire new knowledge, which may be explained by the low success in studying at school as well. But the results show that the functional state of the first group was almost identical to the status of participants in the second group.

Conclusions. The functional state of students almost does not depend on the form of financing education, which is explained by less success in the training of students of contractual form, that is, less mental activity and more physical and more stressful situations for students of budget form.

References

1. Sleep disorders in students and its correction: monograph / N. N. Bumarskova; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Moscow State University of Civil Engineering. Moscow: MGSU, 2014. 84 p. (Library of scientific developments and projects of NRU MRSU)

2. Marchuk S.A., Pepeliaev Yu.V. Health as a condition for the effective professional activities of the future specialist. / Problems of quality of health and fitness and health-saving activities of educational institutions: review of articles of the 3rd International Scientific and Practical Conference – Yekaterinburg: Russian State Professional Pedagogical University, 2013. pp. 161–163.

ЙОГА ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Берест О. О., викл., Данілова Д. Е., студ.
Сумський державний університет
iamdariadanilova@gmail.com

Вступ. Йога як метод фізичної активності набирає усе більшої популярності у сучасному світі. Найчастіше цей метод розглядається не лише як спосіб підтримки власного здоров'я та тіла в тонусі, а й як спосіб психологічної саморегуляції.

Мета. Дослідити особливості використання елементів йоги як методу фізичного розвитку і психологічної саморегуляції.

Виклад матеріалу дослідження. При виконанні прийомів йоги (асан) у роботу задіяно велику кількість різних груп м'язів, включаючи такі групи м'язів та у таких послідовностях, що практично не використовуються в повсякденному житті.

Фізичне навантаження під час занять йогою здійснює великий вплив на організм людини. Насамперед, це позначається на зменшенні загальної кількості гормонів стресу в крові того, хто практикує йогу, тому що велика кількість асан та дихальних вправ побудовані таким чином, щоб врівноважити симпатичну та парасимпатичну нервові системи. Тож, як бачимо, йога впливає не лише на фізичний стан людини, але й психологічний.

При цьому відбуваються, зокрема, такі явища, як:

а) довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти чужорідних факторів й активізація адаптаційних перебудов в організмі;

б) прискорення синтезу в клітках рівносильне прискоренню відновлення й виправлення ДНК – спадкоємної інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітки;

в) відновлення самих клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів й ін.) і тим самим знижується ймовірність появи глибоких ушкоджень усередині кліток, що приводять до їх дисфункції – хвороби [1, с. 174].

Мета практики йогів – досягнення такого психофізичного стану, за якого людина може позбавитися від шкідливої дії усіх несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів. Чимало функції нашого організму регулюються свідомістю. У цьому стані шляхом виконання спеціальних дихальних та фізичних вправ можна радикальним чином змінити на краще перебіг багатьох захворювань внутрішніх органів. Заняття йогою позитивно впливають на нервову та кровоносну системи, хребет, м'язи та залози нашого організму.

Важливо усвідомлювати відмінності між такими різновидами активності, як хатха-йога та гімнастика, аеробіка чи шейпінг. Основна відмінність полягає в самій меті занять, адже хатха-йога спрямована на приведення тіла в такий стан, при якому свідомість та дух людини звільняються від тягаря тіла. Тіло в йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості. Йога робить наголос на розвиток гнучкості, здоров'я суглобів, при цьому особлива увага звертається на підтримку гнучкості і сили хребта [2, с. 110].

Висновок. Отже, йога є корисним та ефективним методом для підтримки фізичного здоров'я, за рахунок виконання асан, які задіють специфічні частини тіла, які ми не завантажуюмо в повсякденному житті. В той же час йога покращує і психологічне здоров'я людини, впливаючи на гормональну, дихальну та нервову системи людини та організм у цілому.

Література

1. Толчева Г. В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини / Г. В. Толчева // Здоров'я та його сучасні детермінанти : культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : зб. Матер. всеукр. наук.-практ. конф., Луганськ : вид-во ДЗ «ЛНУ» імені Тараса Шевченка”. – 2010. С. 174–177.
2. Головійчук І. Впровадження засобів йоги в навчальний процес фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / І. Головійчук. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – № 56. С. 110–112.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОЕКТНОГО ПОДХОДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Горовой В. А. к.пед.н., доц., **Долгова Н. А. к.пед.н., доц.

**УО Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

slava.gorovoi1980@mail.ru

***Сумский государственный университет*

natali.dolgova70@ukr.net

Вступление. Одним из важных факторов развития образования является осуществление в педагогических учреждениях инновационной деятельности. Инновационная деятельность – это деятельность по разработке, освоению, использованию и распространению новшеств, внедрение проверенных в ходе эксперимента идей, теорий, модулей, технологий, гипотез.

Главной целью инновационной деятельности, независимо от ее темы, продолжительности, количества участников, статуса и базы реализации, должно быть совершенствование образовательного процесса, развитие профессиональной культуры учителя (преподавателя, тренера) и повышение качества образования каждого учащегося.

Одной из таких развитых, культурных форм инновационной деятельности в образовании является проектирование [1].

Цель данной работы – рассмотреть общую схему физкультурно-рекреационного проектирования (на примере туризма) и определить показатели эффективности данного процесса.

Изложение материала исследования. В логической структуре проектирования выделяются следующие основные этапы: постановка задачи – сбор информации – анализ данных – выбор стратегии – выбор тактики – формулирование идей – сравнение вариантов – синтез – оценка – оптимальное решение – конкретизация – рефлексия [2].

Интегральное представление о проектировании дает возможность применения его методологии, разработанной в одной области, например, инженерной, к исследованию в другой, в данном случае – физкультурно-рекреационной. Общую схему физкультурно-рекреационного проектирования можно представить следующим образом:

1. Анализ исходных данных, конкретизация целей.
2. Генерирование идей: составление вариаций технологических способов, которые влияют на ведение физкультурно-рекреационной деятельности.
3. Оценивание вариантов и выбор оптимального варианта–формирование общей модели проектируемого процесса.
4. Разработка вариантов реализации выбранного технологического способа, а именно системы управления деятельностью.
5. Осуществление подбора необходимого материально-технического оборудования и оснащения туризма.
6. Мысленное экспериментирование посредством проигрывания хода будущего процесса, уточнение и внедрение пространственно-временных характеристик данного процесса.
7. Оформление документации проекта.

Данная логическая последовательность действий, возможно будет по-разному реализована проектировщиками. Можем отметить, что здесь вводится понятие стратегии проектирования как определенной последовательности действий, выбираемой проектировщиком с целью преобразования исходного задания в готовый проект.

Основаниями для классификации программных проектов являются:

- сложность структуры проекта (монопроект, мультипроект, метапроект);
- его масштаб (образовательного учреждения, муниципальный, региональный, межрегиональный, федеральный, международный);
- полнота жизненного цикла проекта (проекты полного или неполного жизненного цикла, проекты отдельных стадий);

- уровень новизны (радикальный, комбинаторный, модификационный);
- длительность (краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный);
- инвестиционная направленность (некоммерческий, коммерческий);
- уровень институализации (инициативный, целевой, кооперативно-целевой).

Необходимо отметить, что субъект физкультурно-рекреационной деятельности – это отдельный человек, группа людей, социальная общность, нация и общество в целом. Физкультурно-рекреационная деятельность – практическая преобразующая деятельность в соответствии с имеющимися теоретическими представлениями о ней. Отдельному человеку, группе людей как субъекту физической рекреации свойственны биологические, психические, социально-демографические характеристики.

Говоря о показателях эффективности проектирования, можно отметить следующие:

- ценность разработанного проекта (социальная значимость, эффективность, экономическая целесообразность),
- его конструктивная целостность (полнота структуры, проработанность структурных элементов, их согласованность),
- жизнеспособность проекта (реалистичность, реализуемость, управляемость).

Сущность данных показателей, а также ценность проекта характеризуется его социальной значимостью, а именно:

- влиянием на изменения практики физкультурно-рекреационной деятельности;
- уровнем удовлетворения потребностей субъекта деятельности (туриста), и других социальных субъектов культурно-образовательной среды;
- обеспечением социальной защиты субъекта деятельности (туриста) средствами проекта;
- его направленность на развитие физкультурно-рекреационной деятельности в целом.

Эффективность определяется состоянием здоровья субъекта деятельности (туриста), уровнем удовлетворённости, сохранением контингента клиентов, ростом профессиональной квалификации кадров.

Экономическая целесообразность такого проектирования обуславливаться обоснованностью инвестиции материальных и финансовых средств в туристический проект.

Для определения конструктивной целостности такого туристического проекта необходимо придерживаться следующих показателей: полнота содержательной структуры проекта (анализ реальной ситуации, программа проекта, план реализации проекта, его развернутая концепция и ресурсное обеспечение); степень проработанности структурных составляющих туристического проекта (полнота, глубина, конкретность и т.д.); степень согласованности составляющих (соответствие анализа ситуации описанию проблем, концепции – основным направлениям деятельности, целей и задач проекта – существующим и необходимым ресурсам).

Выводы. Развитие сферы туризма в Республике Беларусь и Украине является одной из приоритетных задач. Ведь помимо социальной и гуманитарной функций он рассматривается и с позиции экономической сферы. Это отрасль, где коррелируют интересы и проблемы более двадцати сфер экономики (объекты размещения, питания, транспорт, состояние наших объектов показа и т.д.).

Таким образом, необходимо отметить, что использование метода проектов для развития сферы туризма – это перспективный путь повышения эффективности турбизнеса в современном социокультурном пространстве наших стран.

Литература

1. Слободчиков В. И. Инновационное образование. Школьные технологии. 2005. № 2. С. 4–11.
2. Мазурок И. А. Кошман М. Г. Культура педагогического проектирования в образовании: учебно-практическое пособие. Гомель: УО «ГГОИПКиПРРиСО», 2007. 136 с.

ОСОБЛИВОСТІ НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Корж С. А., ст. викл., Нестеренко Ю. О., студ.
Сумський державний університет
yulia.nesterenko.vgt@gmail.com

Вступ. У сучасному світі спорт зайняв особливе місце та володіє потужною соціальною силою, він також впливає на національні відносини, ділове життя, суспільне становище, формує імідж, етичні цінності та спосіб життя людей [1]. Політики давно розглядають спорт як національне захоплення, здатне згуртувати суспільство єдиною національною ідеєю, що наповнює своєрідною ідеологією та прагненням людей до успіху і до перемоги.

Мета. Охарактеризувати особливості нормативно-правового регулювання фізичного виховання і спорту в Україні та інших країн Європи.

Виклад матеріалу дослідження. За період незалежності нашої держави, було системно аналізовано понад 170 нормативно-правових актів у сфері фізичної культури та спорту, з цього можна зробити висновок, що держава робить активні зусилля на вдосконалення функціонування спортивної діяльності. 24 грудня 1994 року, прийнято Закон України «Про фізичну культуру і спорт», у якому зазначено, що держава розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру, заохочує громадян вести здоровий спосіб життя та створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту [1]. Уряд затвердив Постанову «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року». В основу Програми закладено комплексний підхід до вирішення проблеми здоров'я та фізичної активності населення [2]. Якщо, взяти до уваги нормативно-правові засади державного управління фізичною культурою та спортом в країнах Європи,

наприклад, Францію, то в цій державі започатковано Спортивний Кодекс. У Франції держава та адміністративно-територіальні утворення, інші суб'єкти фізичної культури і спорту сприяють і забезпечують розвиток фізичної культури і спорту. Спортивним Кодексом регулюється протиправна поведінка вболівальників та інших осіб під час проведення спортивно-масових заходів. Передбачена відповідальність у вигляді одного року ув'язнення або штрафу 15000 євро, у разі вчинення насильницького характеру до судді або гравця, а також до інших осіб.

Кодексом врегульовується питання фінансування галузі, згідно з яким фізична культура і спорт фінансується з державного та місцевого бюджетів. У Великобританії було прийнято в 1937 році, Закон про фізичну культуру і рекреацію, який зі змінами діє і на сьогодні. Але, поряд з вищезазначеним Законом у цій державі діє й інші закони, які насамперед регулюють питання щодо вживанню алкоголю під час проведення масових спортивних засобів. Таким чином можна сказати, що охарактеризувавши деякі країни Європи, а саме Великобританію та Французьку Республіку, то в цих державах більш детально законодавство присвятило питанню спортивної діяльності. В Україні, з різних обставин що виникли на сьогодні питання вдосконалення законодавства у сфері фізичної культури і спорту стало другорядним.

Висновки. Регулювання суспільних відносин у сфері фізичної культури та спорту є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», а також Постанова «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», але виникає необхідність вдосконалювати нормативно-правову за європейськими законодавствами.

Література

1. Постанова «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 1 березня 2017 р. № 115; КМУ.

ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ОСВІТИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Корж С. О., ст. викл., Саєнко Е. С., студ.
Сумський державний університет
evelsaienko@gmail.com

Вступ. Сьогодні, коли кількість дітей з обмеженими можливостями невідомо зростає, проблема включення таких дітей до загальноосвітнього простору є актуальною. Фізичне виховання виконує значну роль у житті та розвитку дітей з психофізичними особливостями [1; 2]. Важлива роль у включенні таких дітей до фізичного виховання покладається на вихователів та вчителів фізичної культури, які в свою чергу, мають допомогти дитині реалізуватися в суспільстві, не відчуваючи себе пригніченим та зайвим.

Мета. З'ясувати проблеми проведення занять із фізичної культури дітей в інклюзивному класі та запропонувати шляхи їх підвищення.

Виклад матеріалу дослідження. Інклюзивне фізичне виховання – це система заходів, спрямованих на розвиток рухових можливостей у процесі виховання дітей з різними психофізичними особливостями. На жаль, дітям з обмеженими можливостями не приділяється належної уваги на уроках фізичної культури. Причиною цього є недостатня освіченість учителів фізичної культури у сфері медицини, психології, корекційної педагогіки тощо. Іншою, не менш суттєвою, проблемою є недостатність матеріально-технічного забезпечення, як басейнів, тренажерів та іншого обладнання. Вирішення цих питань позитивно вплинуло б на інклюзивне фізичне виховання учнів. Як зазначають В. М. Пасічник та В. Р. Пасічник однією з основних проблем є відсутність адаптованих програм, технологій організації та проведення рухових занять із дітьми, які включені в інклюзивний клас [1, с. 81]. Наступною проблемою є неготовність батьків, як здорових дітей, так і батьків дітей з психофізичними особливостями. Перші бояться аби навчання в інклюзивному

середовищі не зашкодило нормальному фізичному і розумовому розвитку їхньої дитини, других турбує питання щодо ставлення оточуючих до певних можливостей дитини, тобто соціалізація в суспільстві особи з обмеженими можливостями. З метою підвищення процесу інклюзивного фізичного виховання вчителю рекомендується. 1. Проводити комплексні уроки інклюзивного фізичного виховання, що включають загальнорозвиваючі, корекційні фізичні вправи та естафети. 2. Заняття проводити в різних організаційних формах: у колі, у вільному розподілі по залу, в колоні, в розімкнутій шерензі, на місці та в русі. 3. До кожного заняття вчителю необхідно ретельно підбирати різноманітні рухові вправи, щоб забезпечити доступність виконання кожного учня. 4. Вчителю, який навчає інклюзивному фізичному вихованню, потрібно працювати в тісному контакті з лікарями, що дають інформацію про індивідуальні особливості кожного учня.

Висновки. Інклюзивне фізичне виховання – це система заходів, спрямованих на розвиток рухових можливостей у процесі виховання дітей з різними психофізичними особливостями.

Важлива роль покладається саме на вчителів фізичної культури, які повинні уважно ставитися до кожної дитини з обмеженими можливостями, мають допомогти таким дітям подолати страх, зневіреність у своїх.

Література

1. Борисенко Л. Л. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти. Надання освіти з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору. Лисичанськ: ТОВ «КИТ-Л», 2015. С. 23–26.
2. Пасічник В. М., Пасічник В. Р. Проблеми реалізації інклюзивного фізичного виховання дітей дошкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я. Харків: ХДАФК, 2017. С. 80–83.

ОСНОВНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІВНІЧНІЙ АМЕРИЦІ

Немеш В. М., студ.
Сумський державний університет,
klaivenv@gmail.com

Вступ. Кожна країна визначає механізм розвитку фізичної культури самостійно. Проте, саме від цих дій залежить бажання та мотивація участі школярів та студентів у фізичному розвитку. Адже, здоров'я – це «валюта», яка не підлягає інфляції. З цього приводу І. І. Соковня-Семенова пише ще більш виразно: «Система цінностей змінюється дуже швидко. Діаманти впали в ціні на світовому ринку, зате різко зросла ціна інформації. І тільки один показник стабільно тримається на найвищій точці всесвітньої системи цінностей – щастя здорової людини».

В Україні фізичне виховання є обов'язковим процесом у всіх навчальних закладах. Але жага до спорту та здорового способу життя активно не проявляється, на противагу Північній Америці. Саме ця причина і стала двигуном до проведення нашого дослідження. Актуальність роботи полягає у питанні, якими механізмами розвитку фізичної культури користується Північна Америка. Безпосередньо ця проблематика вже досліджувалась такими західними науковцями: М. Вудс, Г. Карп, Х. Гок та Д. Перлман. Саме їхніми висновками ми керувались при проведенні дослідження.

Мета. Визначити механізми розвитку фізичної культури у Північній Америці; завдання – аналіз розвитку фізичної культури у громадян Північної Америки.

Виклад матеріалу дослідження. Під фізичною культурою слід розуміти ступінь досконалості, що досягається у володінні теорією і практикою оптимізації життєдіяльності людини, спрямованої на адекватну реалізацію її генетичного потенціалу, зміцнення і розвитку резервних можливостей організму з одного боку, і оздоровлення навколишнього соціального

середовища з іншого, що в зрештою, сприятиме успішному виконанню функцій індивіда і прогресу людства в цілому [1].

У Сполучених Штатах, мета фізичного виховання полягає в тому, щоб розвивати фізично грамотних людей, які мають знання, навички та бажання насолоджуватися здоровим життям. Звіт 2012 року Національної асоціації з питань спорту та фізичного виховання та American Heart Association виявили, що майже 75 відсотків держав потребують фізичного виховання в початковій школі. Згідно з повідомленням, тільки шість держав, а саме Іллінойс, Гаваї, Массачусетс, Міссісіпі, Нью-Йорк і Вермонт вимагають фізичного виховання на кожному рівні. Більшість держав у 2016 році не вимагали точного обсягу навчального часу і більше половини дозволяли звільнення або заміну на іншу діяльність. Це може призвести до зниження ефективності вимог до фізичного виховання [2].

Нульовий клас – це клас дошкільного фізичного виховання, вперше впроваджений середньою школою Naperville. Він ґрунтується на дослідженнях, які показали, що фізично підготовлені студенти більш академічно пильні і відчувають зростання клітин мозку або посилення розвитку мозку. Заняття поєднують уроки фізкультури, які включають в себе вправи для серцево-судинної системи, силові тренування, поперечні бічні рухи, а також стратегії грамотності і уроки математики з класами грамотності, які використовують рухи для поліпшення навчання і підвищення успішності.

У Британській Колумбії Канади, уряд встановив, що студенти повинні брати участь у фізичній активності щодня п'ять разів на тиждень. Викладач також відповідає за планування щоденної фізичної активності, що становить тридцять хвилин легкого або помірного фізичного навантаження на день, не включаючи заняття з фізичного виховання. Навчальний план вимагає від учнів знання про здоровий спосіб життя. Наприклад, вони повинні бути в змозі описати переваги регулярних фізичних вправ, визначити здоровий вибір, який вимагає від них бути більш фізично активними, і описати важливість вибору здорової їжі.

Онтаріо має подібну процедуру. 6 жовтня 2005 року Міністерство освіти Онтаріо запровадило щоденну політику фізичної активності в початкових школах 1–8 класів. Вона вимагає, щоб всі студенти з 1-го по 8-й клас, в тому числі з особливими потребами, мали можливість брати участь у мінімально двадцяти хвилинах тривалої помірної до енергійної фізичної активності кожний навчальний день під час навчального часу.

Існує багато факторів, які сприяють легкості впровадження та підтримки програми якості, включаючи залучення адміністрації, батьків та громади. Однак, зрештою, це зводиться до бажання вчителя фізичного виховання зробити все можливе незалежно від ситуації.

Висновки. Отже, важливим є починати розвиток фізичного виховання з дитинства. Завдяки нульовим класам, спеціальним урокам підготовки та перерв з фізичними вправами прививається зацікавленість у здоровому житті.

Ці механізми дозволяють дітям займатися спортом, фітнесом і роботою в команді, щоб краще підготуватися до середнього і старшого шкільного віку. Останнім часом тенденції фізичного виховання включають в себе більшу різноманітність видів діяльності, крім навичок, необхідних для занять типовими командними видами спорту, такими як футбол чи баскетбол.

Знайомство студентів з такими видами діяльності, як боулінг, ходьба, походи або фрісбі в ранньому віці, може допомогти їм розвинути хороші звички, які використовуватись в дорослому житті.

Література

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. «Здоров'я і фізична культура студента», 2003 Альфа-М, 417 с. URL : <https://study.urfu.ru/Aid/Publication/30/1/kz.pdf>
2. Звіт проекту «Shape of the nation», 2016. URL: https://www.shapeamerica.org/uploads/pdfs/son/Shape-of-the-Nation-2016_web.pdf

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 10–12 РОКІВ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Петренко Н. В., к.фіз.вих.,ст. викл., Андреева А. В., студ.

Сумський державний університет

Andreevaa.anna1998@gmail.com

Вступ. Художня гімнастика користується великою популярністю у всьому світі, особливо після включення її в програму XXIII Олімпійських ігор. Одночасно зі зростанням популярності цього виду спорту зростає і конкуренція спортсменок, що потребує постійного вдосконалення системи підготовки гімнасток. Ефективність змагальної діяльності на даному етапі розвитку світової художньої гімнастики зумовлюється не тільки рівнем спеціальної фізичної підготовленості, але значною мірою раціональним використанням технічного потенціалу в умовах гострої спортивної боротьби. Однак у підготовці спортсменок не можна не відзначити наявності певних труднощів, пов'язаних з ускладненням і регулярним змінням правил та програм змагань. Особливо гостро ця проблема постає в системі технічної та предметної підготовки.

Мета. Дослідити особливості технічної підготовки гімнасток 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад матеріалу дослідження. Основними критеріями прогнозування успішності на етапі попередньої базової підготовки є темпи і приріст розвитку фізичних якостей; мотивація, здатність до навчання, прогрес в засвоєнні навчальних завдань; розвиток первісного вміння, приріст і формування рухових навичок; стан здоров'я. Тривале систематичне вивчення кожної дитини спортивної школи дозволяє судити про час, який потрібен для оволодіння технікою тої чи іншої вправи (моторна здатність до навчання), розвиток даних якостей, темпи формування рухових навичок дають можливість передбачити перспективність спортивного

вдосконалення в майбутньому. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень, які визначають підвищені вимоги до технічної підготовки гімнасток. Технічна підготовка в художній гімнастиці пов'язана з необхідністю освоєння великого арсеналу рухових дій за відносно короткий термін. Ці рухові дії являють собою складні координаційні поєднання рухів окремими частинами тіла з роботою різними предметами, які виконуються на фоні музичного супроводу, і в свою чергу, вимагає від спортсменок достатнього рівня розвитку конкретних спеціальних рухових якостей. Шляхи вдосконалення техніки визначаються: акцентуванням внутрішніх та зовнішніх сил у необхідні фази і моменти; активним м'язовим напруженням і розслабленням; еластичними властивостями рухового апарату з використанням зовнішніх сил (вага тіла, що іноді допомагає руху, коли збігається за спрямованістю прискорення) та узгодженням внутрішніх та зовнішніх сил.

Висновки. Підводячи підсумок, можемо сказати, що кожний етап багаторічної спортивної підготовки характеризується поступовим ускладненням завдань, які вимагають високої технічної підготовленості дівчат, що в свою чергу значно збільшує навантаження з віком. Узагальнюючи вище сказане, можемо стверджувати, що етапи початкової підготовки та попередньої базової підготовки є найбільш важливими у підготовці гімнасток до виконання вправ із предметами.

Література

1 Муллагільдіна А. Я. Красова І. В. Технічна підготовка спортсменок 10–11 років в художній гімнастиці у вправах з булавами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 114–118.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ КОРОТКОЗОРИСТІЮ

Песоцький С. М., ст. викл., Песоцька І., студ.
Сумський державний університет
specu2010@ukr.net

Вступ. Актуальність теми зумовлена значним зростанням кількості людей з порушенням зору. До причин належать підвищення навантаження на очі через постійне використання гаджетів, неправильне харчування, погіршення екологічних умов, зменшення фізичних навантажень. У зв'язку з цим у людей з'являється комплекс рухових порушень, зумовлених зниженням гостроти зору, порушенням бінокулярності рухових функцій ока, поля зору тощо. Завчасна корекція функцій зору може сприяти виправленню рухових порушень.

Мета. Визначити особливості застосування фізичних вправ у професійно-прикладній фізичній підготовці для студентів із вадами зору.

Виклад матеріалу дослідження. Нині доведено, що частіше короткозорість виникає в осіб з відхиленнями в загальному стані здоров'я. За дослідженнями Т. С. Смирнової, з дітей, що страждають на короткозорість, число практично здорових у два рази менше, ніж з усієї групи обстежених школярів. Можна прослідкувати зв'язок короткозорості з деякими простудними, хронічними та важкими інфекційними захворюваннями. У короткозорих студентів частіше, ніж у здорових, зустрічаються вади опорно-рухового апарату, такі як сколіоз, плоскостопість. Якщо студент активно веде здоровий спосіб життя, вірогідність розвитку короткозорості значно знижується. Таким чином, існує певна залежність між фізичною активністю студента, станом його здоров'я та розвитком короткозорості.

На думку дослідниці О. А. Костецької, залишаються невідпрацьованими підходи методологічного характеру, які дозволили б результативно та масово в умовах дитячих

поліклінік на індивідуальному рівні визначати, прогнозувати ризик розвитку порушень зору [1, с. 6].

Короткозорістю, як правило, страждають особи, робота яких пов'язана з напруженням зору при розгляданні дрібних предметів і низьким нахилом голови. При цьому очні м'язи перенапружуються, а низько схилена голова сприяє посиленому притоку крові до очей.

Методика занять фізкультурою для осіб, що мають короткозорість середнього ступеня (від 3 до 6 діоптрій), має певні особливості. Перелік вправ, що рекомендований для осіб з короткозорістю середнього ступеня, є дещо обмеженим. Для них деякими видами спорту краще займатися лише при неускладненій формі короткозорості – бігом на середні і довгі дистанції, спортивною ходьбою, плаванням, лижною підготовкою. Важливо пам'ятати, що слід уникати вправ з надто різкими рухами головою, глибокими нахилами тулуба.

Особам з короткозорістю високого ступеня рекомендовано щодня виконувати ранкову гігієнічну гімнастику тривалістю 8-10 хв., що включає в себе комплекс спеціальних вправ для тренування зовнішніх та внутрішніх м'язів очей. Так, для тренування цилиарного м'яза рекомендовано включати вправу «мітка на склі». Крім уже згаданих особливостей важливо враховувати, що людям із короткозорістю високого ступеня протипоказані вправи, що включають в себе виконання стрибків, перекидів і стійок на голові, вправ на верхніх рейках гімнастичної стінки, а також таких вправ, що вимагають досить тривалого напруження зору.

Висновки. У ході роботи було досліджено особливості використання елементів професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів із короткозорістю.

Література

1. Костецька А. О. Медико-організаційна технологія оптимізації моніторингу порушення зору у школярів: дис. на здобуття наук. ступ. канд. мед. наук за спеціальністю 14.02.03 – соціальна медицина. Київ, 2014. 190 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПОСТІ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Поліщук Т. В., ст. викл., Амірян Д. С., студ.,
Харківський національний медичний університет
polischuk.057@gmail.com

Вступ. Проблема фізичного розвитку дітей посідає важливе місце у сучасному світі. На даний момент важливо визначити стан здоров'я людей не за стандартами, а за індивідуальним розвитком.

Мета. Провести аналіз фізичних вправ для профілактики та лікування плоскостопості для людей з нормальним розвитком стопи та людей з різними ступенями цієї патології, визначити чинники виникнення деформації.

Виклад матеріалу дослідження. Плоскостопість – це патологія розвитку стопи, яка характеризується її плоскою формою, що визначається опущеним склепінням. При ходьбі чи під час бігу спостерігається швидка втомлюваність, що впливає у сильні болі під час стояння.

Основними причинами появи плоскостопості є ослаблення міжкісткових м'язів, м'язів, які здійснюють відведення великого пальця, та деформація гомілково-стопного суглоба. Іншою причиною може бути носіння тісного взуття з товстою підошвою, яка позбавляє стопу природної гнучкості [2, с. 125]. Тому профілактика плоскостопості – це укріплення м'язів під час виконання фізичних вправ, усунення причин її формування носінням правильного взуття та зменшення навантаження, що призводить до деформації стопи. Для людей, які мають проблеми з тонусом м'язів та гомілково-стопний суглобом, не рекомендується ходити та стояти на протязі довгого часу, здійснювати стрибки, навіть з невеликої висоти, можна тільки підстрибувати. При розвиненій плоскостопості тільки після консультації з лікарем дозволено бігати та займатися спортивною худобою. При ходьбі бажано зменшити оберти в поясі верхніх кінцівок, не розгойдуватися в різні сторони та не опускати голову вниз або дивитися собі під ноги [1, с. 116].

Під час стрибків треба уважно слідкувати за тим, щоб приземлення відбувалося переходом з п'ятки на носок та не було на прямі ноги, які неодноразово стають на землю; не можна напружувати ноги, тому що це може призвести до травм стопи. Для правильного виконання техніки треба стрибати м'яко та легко, не можна опускати руки (природні махи) та голову, що призводить до викривлення хребта та неправильної опори на стопи [1, с. 118]. Фізичні вправи, які бажано виконувати для профілактики плоскостопості, спрямовані на укріплення м'язів стопи та гомілок. Вони виконуються за короткий час та в спеціальному взутті. Для людей з деформацією форми стопи та людей треба зміцнювати й інші м'язи за принципом «розсіювання навантаження».

Основними фізичними вправами для профілактики плоскостопості є супінація стопи (обертові рухи всередину) та згинання підошви (відтягування носків вниз). Треба взяти до уваги, що під час гімнастики людям, які мають проблеми з тонусом м'язів не можна виконувати пронацію стопи (обертові рухи назовні), які посилюють патологічний розвиток зв'язково-м'язового апарату [2, с. 131].

Висновки. Отже, на основі вище сказаного можна зробити висновок, що профілактика під час виконання фізичних вправ полягає у правильності дотримання техніки вправ, а гімнастика, яка є різноманітною, запобігає розвитку патології стопи та укріплює зв'язково-м'язовий апарат. Також потрібно усунути явні причини: тісне взуття з товстою підошвою, неправильне виконання фізичних вправ, враховуючи індивідуальний розвиток.

Література

1. Красикова И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. Корона-Принт, 2017. 128 с.
2. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Ленинград. Медицина, 1982. 144 с.

ПРОФІЛАКТИКА КІФОЗУ ТА ЛОРДОЗУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Поліщук Т. В., ст. викл., Продан Ю. О., студ.
Харківський національний медичний університет
polischuk.057@gmail.com

Вступ. Під час розвитку організму через різні фактори може піддаватися деформації хребет. Часто це наслідок взаємодії кількох чинників: інфекцій, гіподинамії, пошкодження нервової системи. За нормального розвитку в хребта є чотири фізіологічні вигини. Два з них – це куприковий і грудний, у яких опуклість спрямована назад, тобто кіфоз, шийний і поперековий – вперед, іншими словами лордоз.

Мета. Ознайомити студентів з комплексом фізичних заходів, які спрямовані на усунення факторів ризику та попередження подальшої деформації хребта.

Виклад матеріалу дослідження. Серед багатьох проблем сучасної молоді, однією з актуальних є порушення постави. Постава – це не тільки зовнішня краса, але й доказ здоров'я людини, правильного функціонування та розташування внутрішніх органів. На підтримку постави впливає як психічне, соматичне здоров'я, умови навчання тощо, так і стан опорно-рухового апарату.

Відхилення від норми (дефекти) виникають як у здорових, так і у хворих підлітків на різні інфекційні чи у зв'язку з неправильною фізичною підготовкою, що виникає у разі перевантаження. Дані порушення часто виникають при виразкових хворобах, артрозах та інших захворюваннях. При встановленні дефекту необхідно намагатися швидко його ліквідувати. Треба скласти раціональний режим дня, збалансувати власне харчування, застосовувати фізичну реабілітацію, створити комфортні умови для навчання. Меблі, якими користується студент, мають бути відповідно до його

студента. Рекомендується носити рюкзак, який забезпечить рівноцінний розподіл навантаження на м'язи спини.

На заняттях фізичного виховання розрізняють, окрім основної групи, спеціальну, у яку входять студенти з дефектами. У залежності від типу дефекту постави вибирають відповідні вправи. Збільшення поперекового лордозу корегують за допомогою вправ, що зміцнюють м'язи живота. У випадку зменшення фізіологічних деформацій хребта вправи повинні бути аби зміцнити м'язи спини та живота, спеціалісти радять вправи з гантелями, масою до одного кілограма.

При сутулості, тобто збільшенні грудного кіфозу, необхідно зміцнювати довгі м'язи спини. Рекомендують розгинати корпус із вихідних положень, використовуючи різні предмети, при цьому лежати на животі, чи стояти на колінах. Відновлення правильного розташування частин тіла досягається за рахунок зміцнення м'язового корсета. Найкращими вправами для цього є ті, що гарантують розвантаження хребта, – лежати на спині, животі чи стояти на колінах, які дають змогу діяти на окремі хребтові відділи.

Для зникнення асиметричної постави рекомендують симетричні вправи, які врівноважують тонус м'язів на ввігнутому та опуклому боках хребта. Корекції постави виходить завдяки формуванню навичок правильного утримання тіла. Це відбувається через розвиток м'язово-суглобового передчуття, що дозволяє аналізувати розташування частин тіла.

Висновки. Профілактика дефектів постави, а саме кіфозу та лордозу, комплексне. Воно передбачає дотримання порад спеціалістів та певних правил, в процесі навчання. Основним діючим фактором серед них є фізичні вправи, які суттєво запобігають деформації хребта, сприяють формуванню правильної постави.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

Рудяшко Н. В., Лысак Д. Д., Полищук Т. В., ст. викл.
Харьковский национальный медицинский университет
lysak.darya@ukr.net, rdshkk105@gmail.com

Вступление. Со времен Древней Греции люди убеждены: «здоровье – наивысшее благо». У здоровья нет цены, но его ценность превыше всего. Вопрос поддержания гармонии физического состояния и целостности организма актуален на протяжении всей жизни, поэтому большое значение имеет внесение физических нагрузок еще в раннем возрасте, когда формирование систем организма находится на пике, и путь этого развития необходимо задавать в нужном направлении.

Цель. Исследование воздействия физических нагрузок в сфере спортивной гимнастики на организм ребёнка 8–10 лет.

Изложение материала исследования. В раннем возрасте дети особенно подвержены негативному воздействию на дальнейшее развитие структур организма вследствие неправильного положения позвоночника во время учебного процесса, ношения рюкзаков с большим весом, несбалансированного питания, гипотрофии мышц, высокой степени напряжения во время обучения и т.д. Крайне важным является внесение физических нагрузок в ритм повседневности ребёнка. В данной работе мы рассмотрим конкретнее воздействие спортивной гимнастики.

Спортивная гимнастика – это вид спорта, который включает в себя комплекс упражнений на гимнастических снарядах, выполнении опорных прыжков и вольных упражнений. Спортивная гимнастика затрагивает все функциональные системы организма (опорно-двигательная, кровеносная, дыхательная, гуморальная, нервная), что является основой положительного воздействия на здоровье ребёнка. Наиболее активное развитие позвоночного столба приходится на возраст 5-10 лет, с каждым годом позвоночник прибавляет в длине 0,9-

1,5 см, вследствие чего важно поддержание его формирования [2].

Спортивная гимнастика способствует правильному формированию осанки ребёнка, так как упражнения данного вида спорта требуют высокой механической прочности, что является залогом утолщения коркового слоя костей. Также важным фактором является увеличение степени гибкости позвоночного столба за счет развития связочного аппарата и межпозвоночных дисков. Мышечный корпус выполняет немаловажное значение в поддержании осанки за счет тонуса мышц. Трофика мышц снабжается и пополняется за счет кровеносных сосудов, которые поставляют питательные вещества и кислород к тканям. Таким образом, спортивная гимнастика улучшает трофику сердечной мышцы ребёнка, что в будущем является залогом стабильности и постоянства её работы [2].

Следует сказать о воздействии гимнастики на вестибулярный аппарат: при периодичных вращательных движениях работа сенсорной системы стабилизируется и укрепляется, и ребёнок менее подвержен столкновению с такими проблемами, как укачивание или головокружения.

Также замечается улучшение психического состояния здоровья ребенка, выработка условных рефлексов и повышение мыслительных процессов за счет формирования новых нейронных связей.

Влияние спортивной гимнастики на состояние здоровья, эмоционального статуса и общего благополучия было исследовано на 15 детях начальной школы возрастом 8–10 лет, которые принадлежат к основной медицинской группе. Перед началом курса гимнастики был проведен осмотр общего состояния ребенка: мобильность и пластичность конечностей, осанка, субъективное чувство усталости в спине, а также учитывался уровень сонливости и внимания до и после каждого проведения ряда гимнастических упражнений.

В течение трех недель проводилась 3–5 минутная гимнастика утром перед началом первого урока и в течении последующих посреди занятия.

В утренний комплекс упражнений входила разминка с упором на растяжение групп мышц всего тела [1]:

- ходьба на месте 20 секунд;

- исходное положение – основная стойка. Наклоны головы влево, вправо, вперед, назад (4 раза). Темп медленный;

- исходное положение – основная стойка. При медленном темпе на счет «один» руки вперед, на счет «два» руки в разные стороны, на счет «три» руки вверх, стать на носочки и потянуться (3-4 раза);

- исходное положение – руки на пояс, ноги врозь. Движение тазом влево-вправо, вперед-назад (8 раз);

- исходное положение – руки на пояс, ноги врозь. Прыжки на левой и правой ноге 5 раз, прыжки на двух ногах 5 раз.

- исходное положение – основная стойка. Движение рук вверх, потянуться и сделать вдох. Движение рук вниз и выдох (2 раза).

В комплексе гимнастических упражнений во время занятий проводился упор на расслабление групп мышц спины и кистей рук, упражнения для развития мелкой моторики, а также упражнения для улучшения кровоснабжения [1]:

- исходное положение – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой, ладонями вперед. Круговые движения кистями рук влево и вправо (по 10 раз);

- исходное положение – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой, ладонями вперед. Сгибание и разгибание пальцев кисти (по 10 раз)

- исходное положение – основная стойка, руки вперед. Движение рук зигзагообразно сверху вниз и наоборот (10 раз);

- исходное положение – основная стойка, руки выпрямлены перед собой. Махи левой и правой ногой к противоположной руке (5–8 раз).

Результаты осмотра детей спустя 3 недели проведения данного курса гимнастических упражнений показали, что, в

первую очередь, осанка значительно улучшилась, из-за чего субъективное ощущение усталости в спине уменьшилось, а у некоторых детей вовсе пропало. Гибкость пальцев рук и кистей усилилась. Внимание и концентрация после проведения физкультурных пауз во время занятий улучшилась, дети принимали более активное участие в обсуждении тем урока уже на второй неделе курса. Утренняя разминка убирала сонливость, зафиксировано значительное улучшение эмоционального статуса, вследствие чего работоспособность учеников заметно увеличивалась. У некоторых детей трехнедельный курс упражнений выработал привычку соблюдать правильное положение сидя за партой, а также избавляться от мышечной усталости путем разминки суставов и мышц кистей и спины.

Выводы. Таким образом, основываясь на теоретических данных о пользе спортивной гимнастики для организма ребенка, практическая часть работы подтвердила ее благоприятное влияние на организм школьника начальных классов. Утренняя разминка с комплексом упражнений на поддержание общего тонуса организма положительно повлияла на тонус мышц спины, убирала остатки сонливости, и подготавливала ученика для грядущей работы в классе. Физкультурная пауза в течении занятия предотвращала развитие усталости в спине и кистях рук, укреплению мышц спины, способствовала улучшению мелкой моторики, а также мозгового кровоснабжения, которое способствует лучшему восприятию и изучению преподаваемого материала. Стоит отметить положительную динамику эмоционального статуса: улучшение настроения и, в свою очередь, внимания и заинтересованности в преподаваемых предметах.

Литература

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы. Москва: Просвещение. 2011. С. 23–42.
2. Doyle M. The Effects of Gymnastics on Children's Growth. Livestrong, 2016. С. 1–3.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Свердлова А. П., хореограф,
*Федеральное Сельское Поселение «ФДКуК»
Ефремовский дом культуры
aleksandra-volkova142@mail.ru*

Лебединская И. Г., доц.
*Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
«РГЭУ (РИНХ)»
lebedinskaja1960@mail.ru*

Актуальность исследования. Актуальной проблемой в условиях требований ФГОС НОО является поиск наиболее эффективных средств и методов, направленных на формирование двигательных действий обучающихся. Это, прежде всего, связано с тем, что именно в школьном возрастном периоде осуществляется формирование важных базовых умений и навыков [1]. Существует проблема в организации занятий по физическому воспитанию и в особенности уроков физической культуры в классах малой наполняемостью [2]. Эти сложности накладывают свой отпечаток на особенности построения полноценного учебного процесса, порождая множество трудностей связанных с организацией работы по физическому воспитанию в сельской школе, привлечением школьников к активным занятиям физкультурой и спортом, особенностью которых является разновозрастной состав занимающихся. Предмет исследования: экспериментальная методика, направленная на формирование двигательных умений у младших школьников 3-4-х классов в условиях сельской школы.

Цель исследования: совершенствование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию начальных классов в условиях сельской школы.

Апробация результатов исследования. В исследовании приняли участие учащиеся 3 и 4 классов. Эксперимент

проводился на базе МБОУ Ефремовская средняя общеобразовательная школа. Контрольная группа занималась по традиционной программе, а экспериментальная по разработанной методике. Большое значение для эффективности обучения двигательным действиям младших школьников имеет методика проведения уроков, решения проблемы активизации познавательная деятельность учеников, включая в этот процесс язык и мышление, то есть проблемы формирования сознательного отношения ребенка к усвоению двигательных действий. Данные тестирования учащихся на констатирующем этапе педагогического эксперимента по пяти показателям не выявило достоверных различий в показателях физической подготовленности (при $\alpha > 0,05$) у младших школьников экспериментальной и контрольной групп, что свидетельствовало об однородности рассчитанных выборок. В контрольной группе процесс обучения осуществлялся на уроках физической культуры, где мы придерживались традиционной формы проведения и руководствовались стандартным планированием. В экспериментальной группе занятия проводились согласно тематическому планированию, но два урока проводились по традиционной программе, третий с применением разработанного комплекса упражнений прикладного характера.

Комплексы физических упражнений включали в себя:

– на уроках гимнастики: – упражнения с предметами в различных исходных положениях, кувырки вперед и назад в группировке, на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку, лазанье по канату и т.п.;

– на уроках по баскетболу: – прыжки в шаге с мячом в руках, через линии на отрезках прямой и дуге 10–15 м и последующим броском мяча в кольцо, ведение мяча на месте вокруг себя и в движении, ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 10-15 м, катание мячей, в приседе передвижение вперед, спиной или по кругу с одновременным выполнением подбрасывания мяча и т.п.;

– на уроках по легкой атлетике: – пробегание отрезков до

15–20 м. с преодолением различных препятствий, бег с выпрыгиванием в верх на каждый 3, 5, 7 шаг и касанием руки различных предметов, метание теннисного мяча в цель или на дальность отскока, прыжки с места в длину и вверх, бег по сигналу, старты из различных исходных положений и т.п.

На конечном этапе формирующего педагогического эксперимента были проведены сравнительные данные результатов контрольных испытаний, где был зафиксирован прирост на достоверном уровне значимости во всех тестах при принятом уровне значимости $\alpha < 0,05$ и находятся в зоне значимости. Наибольший показатель выявлен в тесте: «Челночный бег 3 x 10 м», наименьший – в тесте «Поднимание и опускание туловища».

Выводы. Обработка результатов педагогического эксперимента дает основания сделать вывод о том, что введение разработанного комплекса упражнений прикладного характера в программу третьего часа урока по физической культуре в общеобразовательной сельской школы оказало значительное влияние на формирование двигательных действий учащихся младших классов. По итогам исследования можно определенно констатировать, что преимущество оказалось у экспериментальной группы по сравнению с контрольной. А значит, экспериментальная методика с применением разработанного комплекса упражнений эффективна.

Литература

1. Леонтьева Т. Н. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в разновозрастных группах сельской малочисленной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Ярославль, 2002. 266 с.
2. Яценко С. С., Лебединская И. Г. Особенности физического воспитания в малокомплектной сельской школе. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівці в фізичного виховання і спорту : тези доп. V Міжнар. наук.-метод. конф. Суми: СумДУ, 2018. С. 163–165.

ЗАХВОРЮВАННЯ ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМИ ТА СПОРТ

Ткаченко С. М., к.фіз.вих., викл., Помазановська С. О., студ.
Сумський державний університет
sophia.pomazanovska@gmail.com

Вступ. Історії відомо багато імен успішних спортсменів, які зробили блискучу кар'єру і неодноразово підкорювали вершини Олімпу, незважаючи на діабет [1; 2]. Завдяки їхнім прикладам на сьогодні є поширеним твердження, що цукровий діабет це не хвороба, а скоріше спосіб життя. І не дивлячись на те, що такий спосіб життя створює певні обмежені рамки, не потрібно втрачати інтерес до занять спортом.

Мета. Виявити позитивні та негативні сторони занять спортом для людей, які мають цукровий діабет I типу.

Виклад матеріалу дослідження. Фізичні навантаження не можна вважати лікуванням цукрового діабету I типу, але спорт допомагає контролювати його і може стати профілактикою багатьох ускладнень. Так, наприклад, заняття спортом знижують ризик серцево-судинних захворювань у осіб з цукровим діабетом. А повна відсутність фізичних навантажень у деяких випадках сприяє підвищеній інсулінотерапії та появі надлишкової маси тіла. У більшості випадків, діабетикам рекомендовано надавати перевагу таким видам спорту як: ходьба, бадмінтон, волейбол та інші ігри з м'ячем, піший туризм, фітнес, оздоровча гімнастика, велосипедний спорт, лижний спорт, плавання. Особлива увага акцентується саме на гімнастиці, адже такі вправи допоможуть знизити рівень глюкози в крові і не стануть причиною появи жодних ускладнень [2]. Фізичні навантаження дійсно можуть допомогти знизити рівень цукру за рахунок використання запасів глюкози у м'язах, а потім із печінки. Це дозволяє знизити потребу в інсуліні, проте, його в організмі повинно бути на достатньому рівні, інакше, м'язові клітини не зможуть поглинати глюкозу, що може призвести до гіперглікемії. Заняття спортом мають бути регулярними. У такому разі буде

заздалегідь відомо, як поводить ся глюкоза, і тому не доведеться часто змінювати дозування інсуліну. А якщо давати фізичні навантаження лише час від часу, є шанс виникнення тяжкої форми гіпоглікемії. Осіб з цукровим діабетом можна знайти серед представників різних професій, зокрема і спортсменів. Всесвітньо відомий футболіст Пеле (Бразилія) хворів на цукровий діабет із юнацьких років. Це не завадило йому здобути титул найкращого футболіста ХХ століття та безліч інших почесних титулів і звань. Тенісист Білл Тальберт (США) виграв 33 національних титули, але він також був діабетиком, і практично останні 10 років усього життя прожив на інсуліні. Американцеві Ейден Бейлу (США), незважаючи на необхідність робити ін'єкції інсуліну, влаштував марафон на 6500 км. Пізніше на свої кошти Бейл створив Діабетичний дослідницький фонд. Веслувальник Стівен Редгрейв (Велика Британія), котрий отримав золоті медалі на п'яти Олімпіадах поспіль, дізнався про свій діагноз за шість місяців до Олімпіади в Сідней у 2000 році. Проте, завдяки своєму терапевту та діабетологу подолав складний шлях реабілітації і все ж таки прийняв участь у змаганнях. На сьогодні Стівен Редгрейв є віце-президентом організації «Diabetes UK».

Висновки. Проблема поєднання спорту та цукрового діабету сьогодні має велике значення і є доволі складним. Адже кожен спортсмен, який має цукровий діабет I типу, відчуває свій перебіг хвороби і по-різному реагує на фізичні навантаження. Зрозуміло, що не можна виключати спорт зі свого життя, проте, разом із використанням надмірних фізичних навантажень це приносить і шкоду здоров'ю. Для уникнення негараздів необхідно відповідально підійти до вибору спорту, фізичних вправ, їх регулярності та синхронізувати все це зі своїм особистим режимом.

Література

1. Український діабетичний союз. URL : http://diabetic.com.ua/?page_id=269
2. Ханас Р. Диабет I типа у детей, подростков и молодых людей. Москва, 2009. 431 с.

Наукове видання

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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 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. 15,35. Обл.-вид. арк. 14,72.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.