

**Науковий
пошук
МОЛОДИХ
ДОСЛІДНИКІВ**

**Збірник наукових
праць студентів**

№ 9

2014

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

СТУДЕНТСЬКЕ НАУКОВЕ ТОВАРИСТВО

НАУКОВИЙ ПОШУК МОЛОДИХ ДОСЛІДНИКІВ

№ 9, 2014

Фізичне виховання і спорт

Збірник наукових праць студентів

**Луганськ
ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»
2014**

У збірнику розкриваються напрямки наукових досліджень студентів з фізичного виховання та спорту.

Рекомендовано до друку Вченою Радою
Луганського національного університету
імені Тараса Шевченка
(протокол № 10 від 28.03.2014 р.)

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Члени редколегії:

проф. Максименко І. Г.
проф. Максименко Г. М.
доц. Саєнко В. Г.
доц. Павлюк О. М.
доц. Зюзюков О. В.
доц. Шинкарьов С. І.
доц. Винградов О. О.

Відповідальний за випуск:

асист. Ложечка М. В.

Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Тел./факс: (0642) 58-03-20

© ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014

ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

1. Алдокімова Г. А. Використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах	5
2. Калюжна О. П. Фітнес і аеробіка на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах	8
3. Панов О. А. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом у вищому навчальному закладі	12
4. Туряк С. С. Організація роботи фізкультурно-спортивного клубу в системі фізичного виховання	15
5. Чорній Я. В. Проблеми фізичного виховання у вищих навчальних закладах	19

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я

6. Бурмістрова Х. В. Ритмічна гімнастика – панацея бадьорості.....	24
7. Васільєва О. С. Фітнес в сучасному суспільстві	27
8. Шпілева К. І. Особливості занять в спеціальних медичних групах у вищих навчальних закладах	30

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

9. Гузєва І. А. Заборонені рухи в спорті	34
10. Денисенко Ф. С. Удосконалення техніко-тактичної майстерності борців	38
11. Єсипенко Ю. С. Фізичні вправи як засоби спортивного тренування легкоатлета	41
12. Капінос Д. В. Розвиток гнучкості та її вплив на досягнення юних кікбоксерів у змаганнях	46
13. Кирилюк Ю. А. Особливості організації багаторічного тренування в легкій атлетиці	51
14. Левенець В. С. Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате	55
15. Ложечка М. В. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку в процесі занять сумо	59

16.	Луговий О. С. Особливості побудови тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу.....	63
17.	Назаревич В. В. Практичне застосування засобів та методів контролю витривалості у футзалі.....	67
18.	Полтавець А. О. Дослідження процесу адаптації юних спортсменок в художній гімнастиці	71
19.	Янцевич Є. С. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів	76
	Відомості про авторів.....	81

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 37.037 : 378

Г. А. Алдокімова

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Якість фізкультурної освіти набуває неабиякого важливого значення в нашій країні. У цей час відношення до інформаційних технологій (ІТ) неоднозначно. Одні бачать лише вигоди, для інших інформаційні технології це невиправдані додаткові витрати. Необхідно зауважити, що використання ІТ сьогодні – це вже необхідність. Життя не стоїть на місці, і навколишня дійсність швидко змінюється. Відповідно для підвищення ефективності та продуктивності всіх процесів просто необхідні ІТ. Оскільки, як було відмічено в одній зі статей журналу „Економіка і Життя”, „безглуздо рахувати стовпчиком на листочку, якщо придуманий калькулятор”.

В своїй роботі ми розглянемо і проаналізуємо наукову та спеціальну літературу та періодичні видання, для виявлення переваг використання ІТ у вищих навчальних закладах (ВНЗ).

Зараз для того, щоб успішно рухатися вперед, необхідно час від часу оглядати виконану роботу та йти в ногу з часом. В останні роки наша країна взяла напрям на комп'ютеризацію системи вищої освіти.

Якщо раніше рядовий фахівець у галузі фізичного виховання і мріяти не міг про те, що на його робочому місці буде персональний комп'ютер, то тепер можна казати про те, що комп'ютери увійшли до нас у дім. Слід зазначити, що прогрес у цій галузі людської діяльності величезний. За оглядовий період прикладні програмні продукти пройшли шлях від програм для мікрокалькуляторів до мультимедіа систем, що мають на меті навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [1, с. 31].

На основі аналізу наукової та спеціальної літератури та періодичних видань, присвячених різним аспектам використання ІТ у фізичній культурі (ФК) і спорті можемо зробити деякі висновки. За оглядовий період тільки в одній публікації розглядалися напрямки використання обчислювальної техніки в цій області [3, с. 40].

На думку авторів статті, можна виділити такі основні напрями використання ІТ на заняттях з фізичного виховання (ФВ):

- статистичний аналізі графічне зображення цифрового матеріалу;
- текстове редагування методичної та ділової документації;
- навчання та контроль теоретичних знань учнів;

- контроль фізичного розвитку та підготовленості тих, що займаються;
- підготовка та обробка результатів змагань з різних видів спорту;
- контроль та оптимізація техніки спортивних рухів;
- контроль фізичної працездатності досліджуваних;
- створення комп'ютеризованих тренажерних комплексів на базі персональних комп'ютерів.

Напрямами використання ІТ в галузі ФК і спорту є: навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент і регуляція кадрового потенціалу галузі.

Коротко охарактеризуємо розробки кожного напрямку. Публікацій, присвячених використанню ІТ у навчальному процесі, досить багато. З них випливає, що вдосконалення навчального процесу у ВНЗ ФК ведеться за двома напрямками:

1. Розробка для студентів теоретичного матеріалу та контролю за їх теоретичними знаннями.

2. Розробка комп'ютерного тестування для контролю знань студентів з навчальних дисциплін.

В даний час викладачами галузі ФВ розроблено і впроваджено багато нових комп'ютерних програм, електронних посібників та підручників з різних дисциплін ФВ, які допомагають студентам та викладачам ВНЗ.

Оптимізація навчального процесу з ФВ у ВНЗ не фізкультурного профілю здійснюється за допомогою програм, що дозволяють вивчення предмету ФК, планувати і контролювати фізичну підготовленість, загальну рухову активність, а також психофізичний стан студентів.

В публікації П.А.Виноградова, В.П.Моченова відображені деякі питання використання ІТ для тестування фізичної підготовленості учнівської молоді.

Вперше використали ІТ у „великому спорті” на Олімпійських іграх в Атланті у 1996 році, була здійснена передача даних про результати змагань через мережу Інтернет. Це особливо важливо для тих видів спорту, в яких результат спортсмена оцінюється суддями - експертами.

Наступний напрямок використання ІТ, це коли комп'ютер здійснює взаємодію з користувачем за принципом зворотного зв'язку:

- видає завдання;
- контролює їх виконання;
- виробляє відповідні рекомендації.

В останньому випадку мова йде про створення системи „Персональний тренер”.

Отже, ця проблема дуже часто розглядається в наш час та потребує уваги з боку провідних фахівців та наукових працівників галузі ФВ, а також з боку держави. До тих пір, доки фахівці галузі ФВ не

будуть мати можливість використовувати накопичений потенціал, застосування ІТ буде обмежуватися використанням комп'ютерів у якості друкарської машинки”.

Література

1. Бабій К. Нетрадиційний урок за проектною технологією // Управління школою–2007. - №1. С. 31–32. **2. Забарна А.** Інформаційні технології. // Бібліотека ”Шкільний світ,,. – 2004. – 211 с. **3. Иващенко Л. Я.** Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий , Ю.А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198с. **4. Кнорр Н.** Використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках. // Сучасна школа України. – 2012. - №1. – С. 2–23.

Алдокімова Г. А. Використання інформаційних технологій на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах

В статті розглядається питання використання інформаційних технологій на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Аналізується та досліджується наукова та спеціальна література та досвід провідних фахівців галузі фізичного виховання з питання використання, користі та переваг використання інформаційних технологій на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: інформаційні технології, фізична культура, фізичне виховання, студенти, вищі навчальні заклади

Алдокімова Г. А. Использование информационных технологий на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях

В статье рассматривается вопрос использования информационных технологий на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях. Анализируется и исследуется научная и специальная литература и опыт ведущих специалистов отрасли физического воспитания по вопросу использования, пользы и преимуществ использования информационных технологий на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: информационные технологии, физическая культура, физическое воспитание, студенты, вуз.

Aldokimova A. A. The Use of Information Technology at Physical Education Classes at Higher Education Institutions

This paper deals with the use of information technology at Physical education classes at higher education establishments.

Special scientific literature and best experts experience of the field are analyzed and researched on the problem of use, benefits and advantages of IT using at Physical training classes at Higher educational institutions.

Key words: information technology, physical education, physical education, students, higher education institutions.

УДК 796.011.3

О. П. Калюжна

ФІТНЕС І АЕРОБІКА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В даній роботі ми ставимо завдання розглянути наукову та спеціальну літературу, періодичне видання та досів провідних фахівців у галузі фізичного виховання.

Сучасна фізкультура являє собою життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І крім того – це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Проблема в тому, яким же чином фізичне виховання може стати невід'ємною частиною життя сучасного студента? Як захопити і зацікавити? Одним з рішень є застосування в навчальному процесі різних аеробічних програм, основу яких складають: базова аеробіка, танцювальна та силові.

Ці захоплюючі й корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання. Урок з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед молоді. Завдання викладачів – допомогти студенту знайти мотивацію до занять, пояснити про необхідність психологічної роботи над собою, про важливість аналізу відносин до своїх дій. Звичайний студент на відміну від спортсмена (у якого кінцева мета – досягнення високих результатів) погано розуміє, що саме він хоче отримати від занять фізичною культурою. А в першу чергу, це здоров'я, настрій, бажання вдосконалюватися, бути сильним і витривалим, це можливість дихати на повні груди і радіти життю. Такі фітнес-заняття вимагають від викладача відповідальності та компетентності. Завданням викладача є дотримання балансу можливостей студента з його потребами. Важливо допомогти студенту знаходити „золоту середину”, яка приносила максимальне задоволення і можливість діяти в потрібному напрямку, здійснюючи тільки созідаючі вчинки для свого тіла.

Останнім часом відзначається зростання популярності фітнесу, в тому числі і в студентському середовищі. Світ сучасного фітнесу припускає різні тренувальні програми, за допомогою яких можна організувати серії ефективних занять з фізичної культури, спрямованих на поліпшення загального стану студента, тобто розуму, духу і тіла. Звідси випливає ще одна проблема – у необхідності підготовки кваліфікованого тренера-викладача, здатного грамотно підійти до

організації фітнес-аеробіки зі студентами педагогічних вузів. Рішенням цієї проблеми давно займається провідні українські фахівці галузі фізичної культури (ФК) і спорту. Зокрема, професор кафедри «Теорія і методика гімнастики» Лисицька Т.С. На базі університету випускаються навчально-методичні посібники для викладачів ФК та спорту фахівців в області ЛФК та допомоги, які можуть бути використані як підвищення кваліфікації за розділом класична аеробіка і степ-аеробіка. Аналізуючи останні дослідження ми можемо зробити висновок, що у літературних джерелах досить детально викладається навчальний матеріал по даному напрямку [1, с. 5].

Зокрема, програми занять та їх оздоровчий ефект, робота м'язів, відчуття, помилки і поради експерта щодо їх виправлення, а також позитивні результати фітнес-уроків. Однак, методичний підхід до викладання фітнес-аеробіки студентами педагогічного вузу в доступній нам літературі висвітлений недостатньо.

Існують різні види оздоровчих фітнес-програм. Наприклад – аеробіка, всім відомо її користь. Але головним достоїнством занять з аеробікою є доступність людям різного віку, які мають різний рівень фізичної підготовки.

Силові види аеробіки – це види занять з високою інтенсивністю, розроблені на основі рухів з цілого ряду единоборств: карате, кікбоксинг, тхеквондо, тай-чи. Силовий блок забезпечує зростання м'язової сили, опрацьовує, зміцнює і приводить в тонус всі м'язи тіла.

Існує ще один вид аеробіки, здатний контролювати не тільки тіло, а й свідомість: фітнес-йога. Вони включають в себе контроль над диханням, концентрація і ретельно підібрана послідовність рухів і поз створює цілісну систему, яка занурює тіло в стані гармонії і балансу дає енергію, знижує напругу, призводить м'язи в тонус і вселяє почуття спокою і врівноваженості.

Також у системі фітнесу широко використовується аква-аеробіка. Її перевага в тому, що фізичні вправи у воді надають всебічне, позитивний вплив на тих хто займається нею: нормалізує роботу нервової системи; покращує рухливість нервових процесів; гнучкість і формує правильну поставу; гармонійно розвиває основні м'язові групи. Важливим аспектом в аеробіці є музичний супровід. Музика має здатність емоційного впливу, підвищує продуктивність уроку, а також є засобом формування вміння виконати руху в узгодженні з ритмом, динамікою, характером твору.

Для викладача з аеробіки важливо не тільки красиво рухатися самому, але і вміти навчити займатися студентів правильній техніці та вміти зацікавити студентів займатися фітнес-аеробікою. Тому навчання відбувається, зберігаючи принцип поточності виконання рухів.

Будь-яке заняття у фітнесі підпорядковується законам, традиційно сформованим у ФК. Воно складається з підготовчої, основній, заключній частині. Кожна частина складається з декількох блоків, які, в свою чергу,

поділяються на комбінації, з'єднання і елементи . Структура занять може видозмінюватися залежно від цілей, завдань, та виду аеробіки. Великий значення має тип уроку, і в першу чергу, його односпрямованість, наприклад, тільки кардіо або силовий урок або комбінування кардіо-силовий. Структура такого уроку трохи видозмінюється, хоча традиційні частини в ній зберігаються.

Підготовча частина не залежить від того, яка кількість завдань вирішується в уроці. Основна частина чітко розділяється на блоки аеробікою і силового навантаження. Тривалість кожної повинна становити приблизно 50-50 %. Змістом їх можуть бути різні види танцювальної аеробіки та силової аеробіки. Якщо головним завданням на уроці стоїть виховання витривалості, то основну частину варто почати з кардіо-блоку. Якщо акцент зміщується на користь силового тренування, то рекомендується починати основну частину саме з силового блоку, тому що силові вправи необхідно виконати на тлі оптимального стану центральної нервової системи, тільки в цих умовах відбувається формування та вдосконалення нервово-координаційних відносин, що забезпечують ріст м'язової сили.

Отже, розглянувши наукову та спеціальну літературу, досвід провідних фахівців у галузі ФВ ми робимо висновок, що одним з завдань сучасного ФВ є виховання здорового і сильного суспільства. Тому для студента дуже важливо систематично займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належний вплив. Проведені у нашому коледжі заняття з фітнес-аеробіки викликали у студентів величезне бажання відвідують фітнес. Дівчата й хлопці на заняття, отримують масу позитивних емоцій та гарний настрій. Займаючись фітнесом та аеробікою, Багато хто з студентів відзначає, що придбали впевненість у власних фізичних можливостях, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію про ті комплекси вправ або різновиди фітнесу, які їх приваблюють. У них з'явилася можливість навчитися виконувати вправи в правильній техніці, відчуваючи при цьому роботу м'язів. Заняття фітнесом допомогли подолати страх і сором'язливість, не спокій за свій зовнішній вигляд, підвищивши при цьому самооцінку.

Пропоновані програми плавно і рівномірно опрацьовують всі групи м'язів, очищають від застійної енергії, покращують працездатність, поставу і фігуру, приносять максимум задоволення і піднімають настрій. Фізична активність - кращий спосіб навчитися любити себе і своє тіло.

Література

1. Девіс Б. Міні-енциклопедія „Фітнес” : / Пер. з англ. ; Під ред. Т. Казьміна . – М.: Видавництво „Олімп” , 2000 – 79 с. **2 . Лисицька Т.С.** Навчально-методичний посібник з комп'ютерної версії . Аеробіка . Хореографія і дизайн уроку / Т.С. Лисицька . – М. : Федерація аеробіки Росії , 2005 . – С. 16-19,28,29. **3 . Лисицька Т.С.,** Беляєва І.М.

Навчально-методичний посібник : „Аеробіка . Хореографія” , С. 16.
4. Садовська Ю.Я., Голубова Т.Н. Взаємозв'язок психофізіологічного та соціально-психологічного рівнів функціонального стану займаються аеробікою / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичних виховання і спорту / Зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (XXIII) , 2006 . – № 9 . – С.137 – 141

Калюжна О. П. Фітнес і аеробіка на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах

У статті розглядаються методологічні підходи до вивчення фітнес-аеробіки студентами педагогічного коледжу. Заняття фітнес-аеробіки аналізуються з позиції підвищення інтересу студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Ключові слова: фітнес, емоційний фон, мотивація, аеробний розігрів, психологічний настрій.

Калюжная О. П. Фитнес и аэробика на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях

В статье рассматриваются методологические подходы к изучению фитнес-аэробики студентами педагогического колледжа. Занятия фитнес-аэробики анализируются с позиции повышения интереса студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: фитнес, эмоциональный фон, мотивация, аэробный разогрев, психологический настрой.

Kalyuzhna O. P. Fitness and Aerobics Classroom of Physical Education in Higher Education

In this article the author considers methodological approaches to the fitness learning-aerobics by the students of teacher training college. Classes of fitness-aerobics are analyzed from the point of improvement of the students' motivation for physical and sports activities.

Key words: fitness, emotional background, motivation, aerobic warming, psychological state.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

В останні роки спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів та зниження обсягу навчального навантаження, всім відомий вислів „Руховий голод”, що негативно позначається на показниках їх фізичного стану, у зв'язку із чим особливої уваги набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) (Г.Л.Апанасенко, Л.Л. Головіна, Ю.А. Копилова, А.Д. Дубогай, Т.Ю.Круцевич, А.Г.Сухарєв).

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних чинників і формування такого способу життя, який сприятиме досягненню особистих і суспільних цілей. Критерієм ефективності цього процесу повинен бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності (Т.Ю. Круцевич)

Головною метою реформи системи фізичного виховання (ФВ) має бути покращення здоров'я студентської молоді з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Тому для реалізації державних заходів необхідно з'ясувати фактори, які сприятимуть підвищенню мотивації у студентів до занять фізичною культурою (ФК) і спортом.

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості і є одним з основних понять, що використовується для пояснення рушійних сил поведінки. Тому тема мотивації - одна з найактуальніших для вчителів ФК, психологів, педагогів, медичних працівників та представників багатьох інших спеціальностей.

Вона лежить як в основі спонукання інших людей до виконання (або невиконання) певних дій, так і само мотивації, яка дає можливість досягти бажаних результатів в обраній діяльності.

Термін „мотивація” вперше вжив Артур Шопенгауер у статті „Чотири принципи достатньої причини”. Згодом психологи використовували його для пояснення причин поведінки людини [1, с. 20].

У своїй роботі ми ставимо перед собою мету вивчення мотивів та інтересів студентської молоді до занять ФК та спортом під час навчання у ВНЗ.

Завданням для нашої роботи є якісний аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань та соціологічне опитування

(анкетування) для визначення мотиву до занять ФК та спортом під час навчання у ВНЗ.

В дослідженнях брали участь тридцять студентів перших та третіх курсів різних спеціальностей Стахановського педагогічного коледжу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Була складена анкета, яка мала шість питань, яка допомогла виявити суб'єктивне ставлення респондентів, щодо мотивації студентів до занять ФК і спортом у ВНЗ. Респонденти повинні були поставити позначку тільки біля одного питання, якого вони вважають є для них мотивацією до занять ФК і спортом.

Анкета

1. Підвищення фізичної підготовленості організму.
2. Збереження і зміцнення здоров'я.
3. Отримання заліку з фізичного виховання (ФВ).
4. Підвищення рухової активності.
5. Цікаво на заняттях з ФВ.
6. Опанування нових вправ.

За результатами проведеного соціологічного опитування (анкетування) було виявлено, що студенти вважають головним мотивом до занять ФК і спортом – підвищення фізичної підготовленості. За допомогою математичного методу дослідження результати соціологічного опитування були систематизовані в процентному співвідношенні у таблиці № 1.

Таблиця № 1

Ставлення респондентів, щодо мотивації занять фізичною культурою і спортом у ВНЗ

№ з/п.	Мотиви	Результати відповідей %
1	Підвищення фізичної Підготовленості	35
2	Збереження і зміцнення здоров'я	20
3	Для отримання заліку з фізичного виховання	15
4	Підвищення рухової активності	14
5	Цікаво на заняттях	11
6	Опанування нових вправ	5

Отже, результати досліджень показують, що у студентів навчального закладу знижується інтерес до занять з ФВ. Зазначимо, що знижування інтересу до занять ФК і спортом спостерігається в залежності від року навчання (від першого до третього курсу) навчання. Спираючись на результати дослідження, можна рекомендувати ряд заходів щодо покращення організації занять з ФВ серед студентів з

метою зацікавлення та залучення їх до занять ФК і спортом: відкриття у позааудиторний час секцій з популярних видів спорту; коректування навчальних програм; планування навчального процесу з урахуванням мотивів та інтересів студентів; покращення матеріально-технічної бази. Покращення ФВ значно збільшиться, як що рівень мотивації до систематичних занять ФК і спортом.

Література

1. Афонин А.С. Основы мотивации труда: организационно-экономические аспекты: Учебное пособие. – К.: МЗУУП, 1994. – С. 23-25. **2. Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.Л. Рапопорт. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 336 с. **3. Круцевич Т. Ю.** Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / Т. Ю. Круцевич. - 36. наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету: Педагогіка. №7. – 2000 р. – С. 96-103. **4. Степанкова Я. М.** Теория и методика физического воспитания. Академия, 2001. – 368 с. **5. Садовська Ю.Я., Голубова Т.Н.** Взаємозв'язок психофізіологічного та соціально-психологічного рівнів функціонального стану займаються аеробікою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичних виховання і спорту / Зб.наук.праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2006 . – № 9 . – С.137 – 141. **6. Физическая культура :** учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под. ред. И. В. Муравова]. – М. : Физкультура и спорт, 2006. - 301 с. **7. Чернобаб И.О., Грибан Г.П., Чубаров М.М.** Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский сельхозинститут. – Умань, 1990. – С. 9–20.

Панов О. А. Мотивація студентів до занять фізичною культурою і спортом у вищому навчальному закладі

В даній статті представлені основні мотиви, щодо занять фізичною культурою і спортом під час навчання у вищому навчальному закладі, які формують у студентів потребу до здорового способу життя.

Ключові слова: мотивація, студенти, фізичне виховання, фізична культура.

Панов А. А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшем учебном заведении

В данной статье представлены основные мотивы, для занятий физической культурой и спортом во время обучения в высшем учебном заведении, которые формируют у студентов потребность к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: мотивация, студенты, физическое воспитание, физическая культура.

Panov A. A. Motivating Students to Physical Culture and Sports in Higher Education Institutions

This article presents the main motives for physical culture and sports while learning in higher education institutions, which form the students' need for a healthy lifestyle.

Key words: motivation, students, physical training, physical education.

УДК 37.037 : 378

С. С. Туряк

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ФІЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КЛУБУ В СИСТЕМІ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Згідно вимогам сьогодення фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною складовою частинною формування загальної та професійної підготовки особистості, а також підвищення рівня працездатності і створення умов для подовження активного творчого довголіття. Сучасні дослідження свідчать про те, що створення фізкультурно-спортивних клубів, як первинних структурних підрозділів учнівської молоді як спортивної спілки, дають суттєву можливість щодо систематизації, активізації та покращення спортивно-масової роботи у позаурочний час у ВНЗ.

Так у Законі України „Про фізичну культуру і спорт” (2009р.) зазначено, що спортивні клуби формуються як громадські організації фізичної культури (ФК) і спорту, основним завданням яких є залучення учнів у позанавчальний до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у професійно-технічних навчальних закладах, а також організація і проведення серед них спортивних змагань [6, с. 9].

Аналіз нормативних документів та спеціальної літератури свідчить про те, що проблеми реформування системи освіти України вимагають нових підходів до фізичної підготовки студентів. Провідні фахівці галузі фізичного виховання (ФВ) вважають, що одним із шляхів вирішення цих проблем є підвищення уваги з боку уряду та фахівців до ФВ студентів, пошук нових форм та засобів навчання, їх залучення до фізкультурно-спортивних занять.

В своїй роботі ми ставимо перед собою ціль виявити специфіку створення і організації роботи фізкультурно-спортивного клубу у ВНЗ.

Завданням до нашої роботи є: аналіз законодавчих, програмно-нормативних документів, спеціальна література з питань організації і проведення фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ та визначення її роль у системі ФВ. Виявлення сучасних форм організації позааудиторної фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ та умови які впливають на ефективність їх здійснення.

Організація, планування і проведення навчального процесу з ФВ у ВНЗ країни регламентується наказами, інструктивними листами, навчальними планами, програмами, методичними посібниками і рекомендаціями Міністерством освіти та науки України. Передбачено, що поза аудиторна робота з ФК і спорту у ВНЗ повинна проводитись фізкультурно-спортивними клубами і колективами ФК.

Відповідно до Законів України „Про освіту” (1998), „Про фізичну культуру” (2009), Держаної програми розвитку ФК і спорту на 2007 – 2011р. (2006), система ФВ учнівської молоді в професійно-технічних закладах освіти спрямована на впровадження різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення, вирішення стратегічних цілей формування звичок до самостійних занять фізкультурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя [3, с. 43].

Теперішній час ставить перед суспільством, а отже перед національною освітою нові завдання. Як вважають фахівці галузі ФВ цьому, в значній мірі, сприяє створення спортивного клубу. Діяльність спортивного клубу – це приклад вдалої організації не тільки спортивно-масової роботи, а також виховної роботи.

В своїй роботі ми використали метод соціологічного дослідження (анкетування), який дозволив нам змоделювати необхідні дослідницькі ситуації для того, щоб знайти стійкість до суб’єктивних станів респондентів, які приймали участь в опитуванні, анкета включала в себе декілька блоків питань, пов’язаних не лише з рівнем періодичності використання тих чи інших засобів, а й з оцінкою об’єкту дослідження. Питання анкети пропонувались усім без винятку респондентам (студентам та викладачам Стахановського педагогічного коледжу), в одному формулюванні. Був визначений певний порядок поставлених питань, кожний з яких мав свій фіксований номер, до кожного із питань додався список фіксованих відповідей. За своїм функціональним призначенням питання анкети мали змістовний і допоміжний характер.

Анкета

1. Чи відомо Вам, про діяльність фізкультурно-спортивного клубу?
2. Чи бажаєте Ви, щоб спортивний клуб працював у нашому навчальному закладі?
3. Чи хотіли би, Ви прийняти участь у організації спортивного клубу?
4. Чи хотіли би, Ви стати членом спортивного клубу?
5. Яким із послуг (спортивної секції), Ви надаєте перевагу?
6. Які послуги, Ви запропонували б, щоб надавав спортивного клуб?
7. Чи будете Ви, відвідувати спортивні секції та гуртки у позаурочний час?
8. З якою періодичністю, Ви маєте бажання відвідувати спортивні секції?
9. До якої години, Ви бажаєте, щоб працював клуб?
10. Чи маєте Ви друзів, які стали членами фізкультурно-спортивного клубу у своєму навчальному закладі?

Для обробки отриманих кількісних даних було використано метод математичної статистики. Отриману інформацію визначали у відсотковому співвідношенні (%) та внесено до зведеної відомості (табл.).

Таблиця

Результати моніторингу, що проведення серед викладачів та студентів навчального закладу

№п/п	Питання та варіанти відповідей	Кількість відповідей викладачів (%)	Кількість відповідей студентів (%)
1	Чи відомо Вам про діяльність фізкультурно-спортивного клубу?		
1.1	Так	80	75
1.2	Ні	20	25
2	Чи бажаєте Ви, щоб фізкультурно-спортивний клуб був створений у нашому навчальному закладі?		
2.1	Так	100	100
2.2	Ні	-	-
3	Чи бажаєте Ви прийняти участь у створенні спортивного клубу?		
3.1	Так	80	100
3.2	Ні	20	-
4	Чи хотіли б Ви стати членами клубу?		
4.1	Так	70	85
4.2	Ні	20	10
4.3	Не знаю	10	5
5	Яким видам спорту із запропонованого списку ви надасте перевагу?		
5.1	Фітнес	50	45
5.2	Аеробіка	25	30
5.3	Волейбол	10	10
5.4	Волейбол	10	10
5.5	Настільний теніс	5	5
6	Які додаткові послуги ви бажаєте отримувати в фізкультурно-спортивному клубу		
6.1	Так	60	85
6.2	Ні	40	15

Продовження таблиці

7	Чи будете Ви, відвідувати спортивні секції у позааудиторний час?		
7.1	Так	78	89
7.2	Ні	20	9
7.3	Не знаю	2	2
8	З якою періодичністю, Ви бажаєте відвідувати заняття у фізкультурно-спортивному клубі?		
8.1	2 рази на тиждень	60	45
8.2	3 рази на тиждень	40	45
8.3	4 рази на тиждень	0	10
9	До якої години Ви бажаєте, щоб працював клуб?		
9.1	До 18.00 години	40	50
9.2	До 19.00 години	60	50
10	Чи маєте Ви друзів, які стали членами фізкультурно – спортивного клубу у своєму навчальному закладі?		
10.1	Так	60	80
10.2	Ні	40	20

Аналіз законодавчих, програмно-нормативних документів та спеціальних літературних джерел з питань організації і проведення фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ, свідчать про те, що сьогодні вона відіграє важливу роль у системі ФВ для студентської молоді як у навчальний, так і в позанавчальний час. Вона є невід'ємною складовою частиною формування загальної та професійної культури особистості, засобом підвищення рівня працездатності і створення умов для подовження активного довголіття. Аналізуючи отриману інформацію, можна сказати, що проблема організації позанавчальної діяльності у ВНЗ є не вирішеною і актуальною та потребує подальших досліджень.

Література

1. Аргюшенко О.Ф. Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах. - Черкаси.: Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького, 2004 – 273 с. **2. Державна** програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки. – 2006. **3. Державні** вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. **4. Закон** України про фізичну культуру і спорт. – К.1993. **5. Закон** України про фізичну культуру і спорт (із внесеними змінами). – К. 2009. **6. Закон** України Про професійно – технічну освіту. – К.1998.

7. Ротерс Т. Т. Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні. – Л.: Альма-матер, 2008. – 205с.

Туряк С. С. Організація роботи фізкультурно-спортивного клубу в системі фізичного виховання

У цій статті визначається специфіка створення і організації роботи фізкультурно-спортивного клубу у вищих навчальних закладах. Проведено соціологічне опитування щодо обізнаності респондентів до організації фізкультурно-спортивного клубу.

Ключові слова: фізкультурно-спортивний клуб, фізичне виховання, студенти, викладачі.

Туряк С. С. Организация работы физкультурно-спортивного клуба в системе физического воспитания

В данной статье определяется специфика организации работы физкультурно-спортивного клуба в высших учебных заведениях. Проведен социологический опрос по отношению респондентов к организации физкультурно-спортивного клуба.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный клуб, физическое воспитание, студенты, преподаватели.

Turyak S. S. Organization of Sports Clubs System in Physical Education

This article defines the peculiarities of the organization of sports club in higher educational institutions. Sociological survey was conducted of respondents attitude to sports clubs organization.

Key words: sports club, physical education, students, teachers.

УДК 37.037 : 378

Я. В Чорній

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Фізичне виховання (ФВ) – педагогічний процес, спрямований на вивчення фізичних вправ, розвиток або підтримання морфологічних, функціональних, психічних і інших властивостей особистості, формування пов'язаних з ними знань, способів і мотивів діяльності. ФВ формує систему ціннісних орієнтацій особистості на здоровий спосіб життя, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовність до нього. Воно здійснюється у відповідності із загальними та специфічними для нього закономірностями, принципами і правилами педагогічного

процесу. Впливає на інтелектуальні, психічні, морально-вольові та інші якості особистості. [1, с. 28]

Соціально значущими результатами ФВ є фізична підготовленість і фізичний розвиток, рухові і методичні вміння, навички та звички, необхідні для фізичного самовиховання, формування здорового способу життя, культурної організації вільного часу. До них належать також фізичне і духовне оздоровлення, підвищення опірності організму до захворювань, фізична реабілітація та релаксація.

Усім відомо, що ФВ дозволяє різнобічно впливати на особистість. Разом з тим, багато соціально значущі результати ФВ досягаються в даний час лише частково. Все це свідчить про проблему фізичної підготовки молоді.

Дослідивши досвід провідних фахівців галузі ФВ працюючих у вищих навчальних закладах (ВНЗ) і проаналізувавши додаткову літературу, дозволимо собі виділити основні причини та проблеми виникнення труднощів в галузі ФВ:

- недотримання вимог щодо законодавчих і нормативно-правових актів;
- низький рівень рухової активності студентів, низький рівень харчування, проблеми сучасного суспільства;
- відсутність матеріального забезпечення ВНЗ;
- відсутність спортивних споруд (в повному обсязі) та спортивного інвентарю, сучасного обладнання;
- дуже низький рівень пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді в засобах масової інформації;
- низький рівень підготовки фахівців ФВ;
- низький рівень медичного та медико-біологічного забезпечення учнів, які займаються фізичною культурою і спортом.

Фізична підготовленість тільки один із соціально значущих результатів ФВ. Він швидко втрачається після завершення навчання, якщо не підтримується самостійно. В той же час з віком мотивація занять фізичними вправами знижується. Тому одним з основних завдань обов'язкового ФВ є формування стійких мотивів фізичного самовдосконалення. Вони повинні підкріплюватися обов'язковим для всіх загальною фізкультурною освітою. Зараз освітні завдання ФВ, пов'язані з навчанням знань, методичних умінь і навичок, вирішуються, як правило, недостатньо ефективно. Це є наслідком підходу до ФВ, як засобу фізичної підготовки молоді. При такому підході норматив, що відображає рівень фізичної підготовленості, є основним критерієм оцінювання. Необхідність фізкультурної освіти, як правило, визнається, але молодь не отримує її в достатньому обсязі. В результаті вони виявляються не підготовленими до самостійного використання засобів фізична культура (ФК) для самооздоровлення, саморозвитку, самоформуванню моральної поведінки, ФК як навчальна дисципліна зараз не виконує свої освітні і виховні завдання. Все це дозволяє

розглядати проблему загальної для всіх фізкультурної освіти як одну з найбільш актуальною.

Виконуючи спільні завдання всебічного розвитку особистості, ФВ має і своє особливе призначення. Його завдання складні і різноманітні:

- зміцнення здоров'я і загартування організму, сприяння правильному фізичному розвитку та підвищенню працездатності;
- збереження здоров'я нації;
- формування та вдосконалення рухових навичок і вмінь;
- формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами;
- виховання гігієнічних навичок, повідомлення знань в галузі фізичних вправ і загартовування;
- формування організаторських навичок, підготовка громадського фізкультурного активу, тобто включення в активну фізкультурну і спортивну діяльність.

Однією з проблем, які потребують послідовного вирішення, є спадкоємність ФВ в загальноосвітніх закладах. Про це свідчать різні назви навчальної дисципліни, відсутність наступності цільових установок ФВ, недостатня наступність змісту практичного і теоретичного розділів навчального матеріалу, неузгодженість показників і нормативів оцінки фізичної підготовленості в школах та ВНЗ.

Однією з головних проблем, яку покликане вирішувати ФВ, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді. В даний час вона вирішується недостатньо ефективно. З віком кількість здорових студентів зменшується. Це відображає загальну тенденцію зниження рівня здоров'я населення, що залежить від комплексу факторів.

ФВ є сильнодіючим фактором впливу на організм. Склад учнів неоднорідний за рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Одні і ті ж педагогічні засоби надають різний вплив на різних людей. Робота з особами, які відносяться до спеціально медичних або підготовчих груп, повинна проводитися строго індивідуально. Тому однією з найважливіших є проблема індивідуального підходу у ФВ.

Не треба забувати усім відомі правила для педагога з ФК, або ФВ, які він повинен знати:

- про відносини у сім'ї;
- про відносини у колективі, серед друзів, а також те, у якому соціальному середовищі виховується дитина;
- про матеріальні умови;
- повинен знати риси характеру вихованця, його сильні і слабкі сторони;
- фахівець ФК повинен постійно пам'ятати, що справжній виховний ефект виходить в тому випадку, коли вдається організувати взаємини, які базуються на позитивних емоціях.

Зараз вчених. Фахівців, батьків бентежить одне питання. Яким має бути ФВ? Всі ми звикли, що ФВ – це два-три часи фізкультури на

тиждень. Однак якщо студент отримує фізичні навантаження тільки на заняттях у навчальному закладі, то цих навантажень може виявитися недостатньо. Наслідками недостатності фізичних навантажень для студента стає підвищення його захворюваності на простудні захворювання, порушення в роботі органів і систем, проблеми з вагою. Правильне ФВ студентів повинне бути комплексним. Дома і в навчальному закладі студент повинен отримувати посилене фізичне навантаження. Особливо важливу роль відіграє домашнє ФВ студента, адже сучасні підлітки часто по поверненню додому весь вечір просиджують за комп'ютером або біля телевізора, і звісно, що часу на фізичні навантаження у них не залишається. Потрібно привчати студента більше рухатися в його повсякденному житті.

Такий підхід дозволить побачити принципові відмінності між ними, виявити головні протиріччя, як джерело основних рухових сил процесу ФВ і потім розробити адекватні педагогічні умови, що сприяють розв'язанню цих протиріч.

Дослідивши та проаналізувавши проблеми ФВ у ВНЗ зазначимо, що фахівцям галузі ФВ необхідно спрямовувати свої сили на розвиток фізичних якостей та підтримку здоров'я студентів у продовж усього навчання, що сприяє формуванню та привчанню до здорового способу життя.

Проблеми ФВ повинні зайняти належне місце в Державній програмі з виховання студентської молоді.

Література

- 1. Артем'єв В.П., Шутов В.В.** Теорія і методика фізичного виховання. Рухові якості: Учеб. посіб. – Могилів: МДУ ім. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
- 2. Алексейчук І., Добровольська Н., Начага О.** Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Том1.– Луцьк, 2002. – С. 173–175.
- 3. Ведмеденко Б.Ф.** Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. – К., 1993. – С. 123–126.
- 4. Тамбовський А.Н., Бархударян Р.Г.** Двигательная активность, зрение, студентов // Межд. науч. Конгресс „Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ”. – Минск: Тесей, 1999.– С. 194–197.
- 5. Чернобаб И.О., Грибан Г.П., Чубаров М.М.** Пути повышения эффективности физического воспитания в вузах // Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: Сборник научных трудов / Уманский сельхозинститут. – Умань, 1990. – 125 с.

Чорній Я. В. Проблеми фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Стаття присвячена проблемам фізичного виховання у вищих навчальних закладах. За допомогою аналізу наукової, спеціальної літератури та досвіду провідних фахівців галузі фізичного виховання зроблені висновки та практичні рекомендації.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, студент, вищий навчальний заклад.

Черний Я. В. Проблемы физического воспитания в высших учебных заведениях

Статья посвящена проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях. С помощью анализа научной, специальной литературы и опыта ведущих специалистов отрасли физического воспитания сделаны выводы и практические рекомендации.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, студент, высшее учебное заведение.

Chornij Y. V. Problems of Physical Education in Higher Education

Article is devoted to physical education in higher education institutions. After analyzing the scientific literature and experience of leading professionals of Physical education, conclusions and practical recommendations are given.

Key words: physical education, student, institution of higher education.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОЛІПШЕННЯ ЗДОРОВ'Я

УДК 796.4

Х. В. Бурмістрова

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА – ПАНАЦЕЯ БАДЬОРОСТІ

Працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності в рамках заданих часових лімітів і параметрів ефективності. Основу працездатності складають спеціальні знання, вміння, навички, а також певні психофізичні особливості – наприклад, пам'ять, увага, мислення, тощо; фізіологічні – стан серцево-судинної, дихальної, м'язової, ендокринної та інших систем; фізичні – рівень розвитку витривалості, сили, швидкості рухів, тощо; сукупність спеціальних якостей, необхідних в конкретній діяльності. Працездатність залежить від можливостей людини, адекватних рівню мотивації та поставленої мети.

Як що розглядати працездатність у навчальній діяльності, то у певній мірі вона залежить від властивостей особистості та особливості нервової системи, темпераменту. Звісно на неї впливають новизна виконуваної роботи, інтерес до неї, установка на виконання певного конкретного завдання, інформація та оцінка результатів по ходу виконання роботи, акуратність та інше.

Результати дослідження наукової та спеціальної літератури свідчать про те, що здоров'я людини безпосередньо пов'язане з його працездатністю та втомлюваністю. Від стану здоров'я багато в чому залежить успішність, результати навчальної та виробничої діяльності студента. Очевидно, що має місце тенденція до зростання втрачання резервних можливостей, опірності організму людини до зовнішніх і внутрішніх негативних факторів, а також наявність широкого переліку негативних діагнозів ведуть до істотного зниження ефективності навчання і подальшої професійної діяльності. Для студентів така негативна тенденція небезпечна.

В сучасних умовах навчання актуальність цього питання полягає в тому, що стають звичними тривожні дані про погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості студентів. Недостатня рухова активність („руховий голод”) призводить до послаблення захисних сил організму та серйозних порушень здоров'я.

Розглядаючи це питання в своїй роботі ми ставили мету, встановити вплив занять ритмічною гімнастикою та аеробікою на працездатність та емоційну стан студентів.

Зараз вищі навчальні заклади (ВНЗ) вимагають від студентів значних інтелектуальних та нервово - професійних напруг, що доходять в період екзаменаційних сесій до меж можливого. Найважливішим чинником для забезпечення високої якості професійної підготовки студентської молоді є активна навчально-трудова та пізнавальна діяльність студентів.

Ця діяльність являє собою складний процес в умовах об'єктивно існуючих протиріч, до яких відносяться (за Пастернацьким В.В.):

1) протиріччя між великим обсягом навчальної та наукової інформації та дефіцитом часу на її освоєння;

2) між об'єктивно поточним поступовим, багаторічним процесом становлення соціальної зрілості майбутнього фахівця і бажанням якомога швидше самоствердитися і проявити себе;

3) між прагненням до самостійності у відборі знань з урахуванням особистих інтересів і жорсткими рамками навчального плану та навчальних програм.

Створення цих протиріч є високе нервово - емоційне напруження, яке негативно впливає на здоров'я та фізичний стан студентів.

Фізичне виховання (ФВ) в нашому навчальному закладі, проводиться протягом усіх років навчання і здійснюється в різних формах, які взаємопов'язані і являють собою єдиний процес ФВ студентів. Навчальні заняття є основною формою ФВ у ВНЗ. А також у коледжі є вже досить великий досвід організації та проведення неаудиторних заходів спортивного спрямування. Форми цих заходів різноманітні: туристичний похід на честь свята „День фізкультурника”, легкоатлетичний крос „Золота осінь”, „Козацькі розваги”, новорічні старту „Сніговик” та конкурс з ритмічної гімнастики „Краса, грація, здоров'я”.

Ритмічна гімнастика впливає на організм людини позитивно і полягає в активній роботі багатьох м'язів. Про переваги музичного супроводу фізичних вправ написано дуже багато наукової літератури та періодичних видань, тому цей важливий аспект ми розглядати не будемо.

ФВ у ВНЗ переважно спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності. Залучення студентської молоді до фізичної культури (ФК) і спорту є важливим додатком у формуванні здорового способу життя. Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять ФК і спортом вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

Систематичне, відповідне статі, віку та стану здоров'я використання фізичних навантажень - один з обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження являють собою поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою і спортом, об'єднаних терміном „рухова активність”. У великої кількості людей, що займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності [1, с. 67].

По впливу на організм ритмічну гімнастику можна порівняти з такими циклічними вправами, як біг, біг на лижах, їзда на велосипеді, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню. Деякі лікарі бачать велику користь ритмічної гімнастики для дівчат і жінок дітородного віку, оскільки ці заняття зміцнюють м'язи черевної стінки тазового дна, які беруть участь у вигнанні плоду. Крім того, відомо, що в пізні терміни вагітності при родовому акті відбувається розкріпачення тазових кісток у місцях зчленування і деякий зсув їх відносно один одного. У результаті вихідний обсяг малого тазу збільшується, полегшуючи просування плода, вправи ритмічної гімнастики для тазового поясу танцювального характеру, що їх виконують на килимку, тренують зв'язковий апарат кісток тазу, удосконалюючи його розтяжність.

Головну привабливість ритмічної гімнастики залишає ця її основна особливість - музика, підпорядкування рухів її ритмам. Музичні ритми полегшують виконання вправ, пригнічують стомлення, підсилюють задоволення від гри м'язів, створюють особливий, радісний настрій. Адже ще Аристотель говорив: ”Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривале фізичне бездіяльність,,.

Отже, всебічний розвиток фізичних здібностей людини за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, укріплює здоров'я та покращує настрій. Заняття ритмічною гімнастикою комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають пам'ять, увагу, стимулюють до активної роботи та значною мірою покращують настрій.

Література

1. **Ильяшенко Н. Ф.** Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания в вузах. Просвещение, 2003. – 172 с.
2. **Лисицкая Т. С.** Аэробика на все вкусы. – М. с. Просвещение-Владос, 2006. – 150 с.
3. **Нерушенко Е. В.** Фізичне виховання аеробіка методичні рекомендації для студентів 1–4 курсів усіх спеціальностей // Е. В. Нерушенко. – Запоріжжя 2006. – 210 с.
4. **Мехин А.В.** Оздоровительная гимнастика теория и методика. РнД Феникс, 202. – 384 с.
5. **Степанкова Я. М.** Теория и методика физического воспитания.

Академия, 2001. – 368 с. **6. Купцевич Т.Ю.** Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Купцевич. – К. Олимпийская литература, 2003. – 391с.

Бурмістрова Х. В. Ритмічна гімнастика – панацея бадьорості

В статті розглядаються особливості впровадження та користі ритмічної гімнастики серед студентів вищих навчальних закладів. Розкриті аспекти впливу на розумову активність та працездатність студентів та вплив організованої рухової активності на всебічний розвиток фізичних здібностей.

Ключові слова: ритмічна гімнастика, працездатність, фізичне виховання, студенти.

Бурмистрова К. В. Ритмическая гимнастика – панацея бодрости

В статье рассмотрены особенности внедрения аэробики и ритмической гимнастики среди студентов высших учебных заведений. Раскрыты аспекты влияния на умственную активность и работоспособность студентов и влияние организованной двигательной активности на всестороннее развитие физических способностей. Значение привлечения студенческой молодежи к физической культуре, как важное приложение в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, работоспособность, развитие, студенты.

Burmistrova K. V. Calisthenics as a – Panacea of Cheerfulness

The article describes the features of introduction of aerobics and Calisthenics to students of higher education institutions.

Aspect of influence on mental activity and efficiency of students are considered. Influence of organized on student's development is revealed. The importance of physical culture in the formation of healthy way of life in shown.

Keywords: calisthenics, gymnastics, aerobics, operation, development, and students.

УДК 796.41

О. С. Васильєва

ФІТНЕС В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Слово «фітнес» пішло від англійського «To be fit» відповідати. Перефразовування: бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. В цілому фітнес можна охарактеризувати як фізичну активність,

інтегрального плану, метою якого є підвищення здатності організму до фізичних навантажень. Безумовна перемога і нескороминуща популярність фітнеса обумовлені тим, хто займається не пропонується виснажувати себе тренуваннями і дієтами. Фітнес не стомлює - багато хто займається ним вранці, до роботи, тонізуючи свій організм. Заняття фітнесом - це комплексне відновлення і підтримка здоров'я: раціональне харчування, очищення організму і індивідуальні програми фізичних навантажень. У багатьох європейських країнах фітнес сьогодні є глобальною програмою, направленою на зміцнення здоров'я нації. Всупереч загальним забобонам з приводу різних біодобавок, при заняттях фітнесом доцільно приймати добавки, що включають необхідні незамінні амінокислоти. На сучасному світі люди все рідше стали відвідувати фітнес-клуби, а також дуже мало часу приділяють своїй фізичній формі. В результаті - відчуття внутрішнього дискомфорту, нездужання, нез'ясовні захворювання.

А все це відбувається із-за неправильного способу життя. Коли ми говоримо про неправильний спосіб життя, то ми маємо на увазі не лише вживання спиртних напоїв і куріння, але і малорухливий спосіб життя. Адже відсутність фізичних навантажень в житті людини позначається не лише на його зовнішньому вигляді, але і на організмі в цілому. Якщо ви ведете малорухливий спосіб життя, вам необхідно терміново почати відвідувати фітнес-клуб. Раніше популярністю користувалася так звана аеробіка, але на зміну їй прийшов фітнес, який означає «індивідуальну досконалість», а також методика удосконалення ваги і тіла людини. На відміну від аеробіки, вправи і дієта. при фітнесі підбираються індивідуально і підходять для кожного віку. Заняття спортом дозволяють підтримувати себе у формі, зберегти стрункість і красу фігури.

Сам по собі фітнес – це постійна робота над собою, направлена на підтримку своєї фігури в підтягнутому стані, включаючи безліч складових, таких, наприклад, як фізичні навантаження і всілякі дієти. При допомозі фізичній активності в будь-якому віці можна підвищити свою рухливість і витривалість, головне, не лінуватися відвідувати фітнес клуби. При цьому фітнес не є фізкультурою. Силові вправи, гімнастика і інші фізичні навантаження – це лише його частина. Насправді поняття фітнес набагато ширше, і в число його складових входять не лише відвідування басейну, щоденні присідання і нахили, заняття на тренажерах і біг підтюпцем. Фітнес – це активний спосіб життя, який гармонійно поєднує спортивні заняття і правильне харчування, відмінний настрій і прекрасне самопочуття, укріплює здоров'я і покращує зовнішній вигляд. Тренування у фітнес клубах допомагають наростити м'язову масу. за рахунок нормалізації обміну речовин, а також перетворення калорій в енергію, а не в жирові відкладення. Завдяки цьому тіла людини набуває привабливості, позбавляясь від зайвих жирових запасів. Причому, фітнес здатний змінити не лише зовнішність, але і психіку людини. Здоровий спосіб

життя і фізичні навантаження надають ефективну дію на психологічний стан, адже зміцнення серцево-судинної системи, зниження ваги, кров'яного тиску, зниження рівня холестерину не може не приносити позитивних емоцій. Регулярні заняття спортом зменшують відчуття депресії і тривоги, позбавляють від стресу, піднімають настрій. Заняття спортом активізують кровообіг, завдяки чому посилюється вступ кисню у всі частини тіла, в те числі і в головний мозок, що покращує розумову діяльність і пам'ять. Таким чином, спортивні заняття є однією з найважливіших складових життя кожної людини. На жаль, далеко не всі здатні здолати свою ліню, щоб поклопотатися про здоров'я. Проте поважно зробити лише перший крок, щоб зрозуміти, що фізичні навантаження і правильне харчування – це єдина дорога до краси і здоров'я. Тенденції сучасного суспільства такі, що для того, щоб стати і бути успішним неважливо в яких галузях, необхідно слідувати певному алгоритму життя. Такому, якому слідують успішні люди. Адже сучасний світ ставить нові виклики перед людиною і для того, щоб не загубитися десь на задвірках успіху, необхідно працювати, працювати і ще раз працювати, причому освоюючи все нові і нові технології, методи і практики – все це колосальна інтелектуальна праця, яка є істотним навантаженням на психіку людини.

Фітнес – став невід'ємною частиною життя сучасної людини. Кожна людина індивідуальна, до кожного потрібний особливий підхід, але проте серед всіляких напрямів фітнеса, можливо знайти те, що ідеально личить Вам і Вашому тілу. Якщо Ви любите танцювати, то це може бути аеробіка. Якщо віддасте перевагу спокійним тренуванням, то сміливо вибирайте пілатес або йогу. Найактивніші і витриваліші віддають перевагу Тай-Бо. Будьте упевнені, що фітнес різноманітнить Ваше життя, зробить її яскравіше і цікавіше. Адже життя в русі – заставка краси і здоров'я!

Література

1. **Бальсевич В. К.**, Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. - Киев: Здоровье, 1987. - 223с.
2. **Клаудио, А. Эдваб**, Секреты здоровья и фитнеса / А. Эдваб Клаудио, Роксана Л. Стандефер. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 272с.
3. **Коули, Э. Т.** Оздоровительный фитнес / Э. Т. Коули, Б. Д. Френкс. - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 185 с.
4. **Менхин Ю. В.**, Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин А. В., Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

Васильєва О. С. Фітнес в сучасному суспільстві

У цій статті визначаються основні напрямки фітнесу в сучасному світі, його місце і значення в житті сучасної людини, фітнес став невід'ємною частиною життя сучасної людини. В цілому фітнес можна

охарактеризувати як фізичну активність, інтегрального плану, метою якого є підвищення здатності організму до фізичних навантажень.

Ключові слова: Фітнес, здоровий спосіб життя, види тренувань.

Васильева О. С. Фитнес в современном обществе

В этой статье определяются основные направления фитнеса в современном мире, его место и значение в жизни современного человека, фитнес стал неотъемлемой частью жизни современного человека. В целом фитнес можно охарактеризовать как физическую активность, интегрального плана, целью которого является повышение способности организма к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: Фитнес, здоровый образ жизни, виды тренировок.

Vasilyeva O. S. Fitness in Modern Society

In this article the main directions of fitness in the modern world, its place and value in life of the modern person are defined, , fitness became inalienable part of life of modern man. On the whole fitness it is possible to describe as physical activity, integral plan the purpose of which is an increase of ability of organism to the physical loadings.

Key words: Fitness, healthy lifestyle, types of trainings.

УДК 378.016 : 796 – 056.24

К. І. Шпілева

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Здоров'я – це природний стан організму, що характеризує його рівноваженість з навколишнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін. Організм людини – єдина, складна, саморегулююча та самостійно розвиваюча біологічна система, що знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем та має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі й зберігання інформації [1, с. 5].

За останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Ця проблема є актуальною і потребує свого рішення вищих навчальних закладах (ВНЗ) протягом усіх років навчання. Загальне зниження здоров'я студентів повинно привести до комплексного системного шляху зміцнення здоров'я, що базується на виборі лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозування навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню (ФВ).

У своїй роботі ми розглянемо особливості проведення занять з ФВ у спеціальних медичних групах (СМГ) за допомогою якісного аналізу наукової та спеціальної літератури, періодичних видань.

Як засіб ФВ використовує конкретні напрямки та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах ВНЗ залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів, а також від наявної спортивної бази, традицій вузу та інших умов. Можна виділити гігієнічне, оздоровчо-рекреативне, підготовче, спортивне, професійно-прикладне та лікувальне напрямки.

Зараз студентів розподіляють на 3 медичні групи:

- основну (особи без відхилень у стані здоров'я);
- підготовчу (особи з недостатнім фізичним розвитком або підготовленістю);
- спеціальну (особи, які мають відхилення у стані здоров'я та потребують обмеження фізичних навантажень).

Студенти, тимчасово звільнені за станом здоров'я від занять ФВ, виконують вимоги контролю з теоретичного та методико-практичного розділів змісту навчальної діяльності.

СМГ ділиться на дві: спеціальна „А” і спеціальна „Б”. До спеціальної групи „А” відносяться з виразними відхиленнями у стані здоров'я постійного (хронічні захворювання, вроджені вади розвитку в стадії компенсації), або тимчасового характеру, або у фізичному розвитку, не заважають виконанню звичайної навчальної та виховної роботи, однак, потребують обмеження фізичних навантажень.

До спеціальної групи „Б” відносяться студенти що, мають значні відхилення у стані здоров'я постійного (хронічні захворювання у стадії субкомпенсації) і тимчасового характеру, але без виражених порушень самопочуття.

Групи закріплюються за викладачами ФВ на весь період навчання. Якщо у студентів спеціальної та підготовчої груп у процесі навчальних занять покращилися стан здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість, то вони на підставі висновку лікаря та рішення кафедри після закінчення навчального року (або семестру) переводяться в наступну медичну групу. Якщо в результаті хвороби або інших об'єктивних причин спостерігається погіршення стану здоров'я, то студенти переводяться в СМГ в будь-який час року.

За вимогами програми група включає в свою роботу теорію та практичний матеріал, а також спеціальні засоби для усунення відхилень щодо стану здоров'я і фізичному розвитку.

Особливе значення в заняттях СМГ має принцип систематичності, доступності та індивідуалізації, слідкування за дозуванням та навантаженням, поступовим його збільшенням.

Зараз перед викладачем ФВ у СМГ стоять такі завдання: поліпшення функціонального стану та попередження прогресування

хвороби; підвищення фізичної та розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників; зняття втоми та підвищення адаптаційних можливостей; виховання потреби в загартовуванні, заняття оздоровчою фізкультурною, диференційований підхід до студентів.

Незважаючи на оздоровчо-відновлювальну спрямованість занять в СМГ, вони не повинні зводитися лише до лікувальних цілей. Викладачі повинні прагнути до того, щоб студенти цієї групи набули досить різнобічну й спеціальну фізичну підготовленість, поліпшили свій фізичний розвиток та в результаті були переведені у підготовчу групу. Звісно всім відомі труднощі ФВ, це перш за все слабка матеріально-технічна база ВНЗ та відсутність фахівців цієї галузі.

Заняття в СМГ проводяться за програмою ФВ для ВНЗ. Існує багато форм фізичної культури, які використовуються для нормалізації функціонального стану та постави студентів, а також для профілактики захворювань.

Контроль за реакцією серцево-судинної системи здійснюється по ЧСС, самопочуттю, кольору шкірних покривів, пітливості та ін. Фізіологічна крива заняття повинна представляти собою лінію, що підіймається в основній частині (хвилеподібно) та помітно знижується наприкінці заняття. Студенти повинні вести щоденник самоконтролю, а викладач по пульсу, частоті дихання та іншим суб'єктивним показникам контролює їх самопочуття та переносність фізичних навантажень.

Отже, при кожному захворюванні можуть бути відшукані специфічні засоби і методи занять фізичними вправами, які здатні поліпшити стан ушкодженого організму. Чим більше використовуваних засобів, методів та форм організації занять, тим ефективніше процес ФВ студентської молоді. Але це питання потребує постійних подальших досліджень з боку фахівців ФВ та медиків, при підтримці уряду.

Література

1. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.Л. Рапопорт. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 336с.
2. **В. И. Дубровський.** Лікувальна фізична культура. Підручник для вузів. М.: Гуманит. вид. центр. ВЛАДОС, 2003.
3. **В. И. Дубровський.** Спортивна медицина. Підручник для вузів. – М.: Гуманит. вид. центр. ВЛАДОС, 2002. – 315 с.
4. **Физическая культура** : учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под. ред. И. В. Муравова]. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 301 с.

Шпілева К.І. Особливості занять в спеціальних медичних групах у вищих навчальних закладах

У статті розглянуті питання специфіки занять у спеціальних медичних групах, завдання які ставляться перед викладачем, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань зміцнення здоров'я студентів.

Ключові слова: спеціальні медичні групи, фізичне виховання, здоров'я.

Шпилева Е.И. Особенности занятий в специальных медицинских группах в высших учебных заведениях

В статье рассмотрены вопросы специфики занятий в специальных медицинских группах, задачи, которые ставятся перед преподавателем, проблемы и перспективы деятельности, направленной на профилактику заболеваний укрепление здоровья студентов.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, физическое воспитание, здоровье.

Shpilevaya K. Features of Training in Special Medical Groups in Higher Education Institutions

The article deals with the specific training in special medical groups, tasks of the teacher, problems and prospects of activities aimed at disease prevention and students' health improvement.

Key words: special medical groups, physical education and health

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

УДК 796.05

І. А. Гузєва

ЗАБОРОНЕНІ РУХИ В СПОРТІ

Рух є необхідним для людини. Він не тільки зміцнює здоров'я, але й благотворно впливає на емоції, допомагає боротися з депресією, дратівливістю, поганим настроєм. Багато людей, які змушені відмовитися від фізичного навантаження через свою хворобу, важко переносять відсутність вправ. Шкідливий або корисний спорт? Які вправи слід вибирати?

Які вправи слід виконувати для профілактики, лікування, а які просто для підтримки гарного самопочуття і підтримки „спортивної форми”. Існує безліч різних технік, методик, видів спорту та вправ. Але рекомендувати їх кожному неможна. Тут все повинно бути індивідуально. Незважаючи на складну економічну ситуацію в нашій країні, інтерес до занять фізичною культурою (ФК) залишається досить високим, це свідчить про те, що оздоровча ФК, розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухової активності і способом життя, стає одним з життєво важливих пріоритетів сучасної людини.

На основі аналізу наукової літератури, досвіду провідних фахівців у статті ми розглянемо і визначимо найбільш травмонебезпечні вправи при заняттях ФК. Це питання постійно хвилює фахівців галузі фізичного виховання (ФВ). У своїх роботах це питання розглядав неодноразово Виноградов В.Є. – доктор наук з ФК і спорту, професор кафедри теорії та методики спортивної підготовки і резервних здібностей спортсменів.

На кожному етапі історичного розвитку наша країна ставить перед педагогами нові завдання. В наслідок чого виникає питання. Чому традиційна система занять ФК і спортом не вирішує проблему здоров'я дитини? Напевне тому, що в нашій країні немає належної уваги і ставлення до занять ФУ і спортом. Незважаючи на ретельне планування уроків з ФК і ФВ кількість дітей, що займаються в спеціальних медичних групах (СМГ) не падає, а навпаки зростає. Зараз багата кількість шкіл та інших навчальних закладів різного рівня прагнуть перейти від спортивної спрямованості до оздоровчої і це на нашу думку правильний підхід.

Правильне фізичне формування дитини включає в себе:

- постановку корпусу;

- витривалість ніг;
- пластичність;
- координацію рухів;
- розподіл ваги тіла;
- вміння фіксувати корпус у повітрі.

І все це дитина повинна максимально отримати в процесі ФВ вже в дитячому садку і бути готовим до наступних навантажень і занять в різних секціях [3, с.8].

Яких зараз відкривається велика кількість при будь-якому навчальному закладі. Адміністрація за невелику орендну платню йде на те, щоб якомога більше секцій було відкрито. По-перше, це престиж навчального закладу, по-друге вони думають, що роблять добру справу для своїх учнів. По-третє підстраховують свої збірні команди з різних видів спорту за кількісним, а не за якісним складом. Якщо подивитися з професійної точки зору ким і як проводяться ці заняття, то питання про якість відпаде сам собою. Найчастіше заняті ведуть тренери-самоучки або люди які закінчили короточасні курси. Особливо з таких сучасних видів як каланетика, шейпінг, Пілатес та інші. Ці сучасні види спорту досить молоді, мало вивчені, немає спеціальної літератури, а тим більше немає кваліфіковано підготовлених фахівців з цієї галузі.

У сучасних умовах розвитку фітнес-послуг закономірно зростає попит на фахівців в області біології, психології, гігієни, методики ФВ, економіки, які володіли б великим запасом організаторських і управлінських здібностей в області оздоровчого фітнесу. У наш час темп оновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю і його різноманітність, підготовка фахівців повинна входити в систему підготовки фахівців у державних фізкультурних закладах. На жаль система підготовки фізкультурного навчання, незважаючи на прийняті нормативні та програмно-методичні документи ще не повністю забезпечує підготовку фахівців нового профілю.

Всім відомо, що спорт дорожчає (проїзд, спортивна форма, спортивний інвентар, оренда...). Хороший спортивний лікар (стаж роботи не менше 10 років) це взагалі з області фантастики навіть для спортсмена розрядника. Звичайно ніхто не застрахований від травм, адже вони нас підстерігають скрізь. Що стосується виконання фізичних вправ дуже важлива правильна організація тренувального процесу. Наше переконання, це краще розминка без тренування, ніж тренування без розминки!

Далі у своїй роботі ми пропонуємо розроблений і затверджений перелік вправ, міжнародною федерацією спорту, аеробіки та фітнесу, який відноситься до розряду заборонених, у зв'язку з підвищеною можливістю отримати травму:

- глибокі присідання, коли кут в колінному суглобі менше 90 градусів. Великий тиск на коліна. Замінити неглибокими присіданням;
- нахил назад з положення, стоячи. Великий тиск на міжхребетні диски;

- глибокі кругові рухи тулубом. Високий тиск на хребет. Виконувати рухи з невеликою амплітудою і невисокою швидкістю, підтримуючи корпус руками;
- глибокі нахили убік без опори з положення стоячи. Великий тиск на поперековий відділ хребта, косі м'язи живота і найширший м'яз спини. Замінити на неглибокі бічні нахили, коли рука;
 - на стегні, коліна зігнуті);
- швидкі кругові рухи головою. Може статися защемлення нервових закінчень, або розтягнення зв'язок шиї. Замінити на повільні рухи з невеликою амплітудою;
- будь-які різкі і ривкові рухи руками і ногами. Наприклад, махи прямою ногою вище, ніж 90 градусів викликають великий тиск на поперековий відділ хребта, також можуть бути травмовані м'язи, зв'язки або сухожилля ніг. Взагалі махові неконтрольовані рухи дуже травмонебезпечні;
- підйом і опускання обох випрямлених ніг з положення лежачи на спині. Відбувається перерозгибання в поперековому відділі хребта, тому що м'яз черевного пресу у більшості людей недостатньо сильні, щоб утримувати поясицю притиснутою до підлоги. Замінити
 - підйом однієї ноги, другу зігнута в коліні;
 - перехід з положення лежачи в положення сидячи з прямими ногами. Велике навантаження на поперековий відділ. При підйомі обхопити зігнуте коліно прямої ноги або тримайтеся за стегно.

У кожної дитини є своя індивідуальна амплітуда рухової активності, що має сприятливий вплив на клітини, тканини й органи, на весь організм в цілому. Вона залежить від віку, статі, стану здоров'я, типу вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, організації навчання і відпочинку, режиму дня і багатьох інших чинників. Будь яка програма виконання фізичних вправ буде безпечною за умови дотримання деяких правил:

- проходження медичного огляду;
- забезпечення правильного харчування;
- правильна розминка перед вправами;
- визначення мети занять без допуску перенапруги;
- повільний вихід (достатній відпочинок) після вправ;
- регулярне контролювання ЧСС.

Спираючись на вище перераховані данні можна сказати, що правильне ФВ є невід'ємною частиною життя кожної особистості. І коли у всіх школах та інших навчальних закладах невід'ємним буде прагнення спрямувати ФВ на всебічний та гармонійний розвиток особистості можна буде сподіватися що система занять з ФК і спорту буде забезпечувати здорову молодь.

Література:

1. Бойченко, Т.Н. Колотий експериментальний посібник для учнів „Основи здоров'я” Київ 2005. – 142 с. **2. Виноградов В.Е.** „Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте”: монографія / Міщенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. – К.: Науковий світ, 2007. – 321с. **3. Книга** вчителя фізичної культури: довідково-методична / [упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова]. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. – 464 с.

Гузєва І. А. Заборонені рухи в спорті

Поради викладенні у цій статті спрямовані на правильне здійснення фізичного розвитку з урахуванням індивідуальних особливостей. Адже метою кожного викладача фізичного виховання є гармонійний і всебічний розвиток вихованців.

Ключеві слова: спорт, фізичне виховання, навчання, заборонені рухи, фахівці, м'яз.

Гузєва И. А. Запрещенные движения в спорте

Советы изложенные в этой статье направлены на правильное осуществление физического развития с учетом индивидуальных особенностей. Ведь целью каждого преподавателя физического воспитания является гармоничное и всестороннее развитие воспитанников.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, обучение, запрещенные движения, специалисты, мышцы.

Guzeva I. Some Unauthorized Techniques in Sport

Tips given in this article focus on the correct implementation of physical development, taking into account individual features. The goal of every Physical education teacher is the harmonious and general development of students.

Key words: sport, physical education, education, unhallowed movements, specialists, muscles.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БОРЦОВ

Неуклонно возрастающий уровень спортивных достижений в спортивной борьбе, напряженная конкуренция на мировой арене ставят вопрос о повышении качества подготовки спортсменов.

Многолетний опыт тренерской работы показывает, что в подготовке борцов на базе технико-тактической подготовленности имеются значительные резервы. Спортивная борьба относится к таким видам спорта, в которых высокое техническое мастерство спортсменов является залогом успешного выступления в соревнованиях.

Спортивная борьба, как и другие виды единоборств личного и командного характера, относится к группе видов спорта, в которых выполнение технических и тактических действий осуществляется при переменных условиях. Следовательно, одной из наиболее актуальных проблем теории и методики борьбы является проблема управления процессом совершенствования технико-тактического мастерства.

Стремление изучить целостную систему взаимосвязанных методических приемов и взаимодополняющих друг друга технических средств, направленных на программирование освоение эффективных спортивных движений в таком сложном виде спорта, как борьба, и определило актуальность и содержание научной работы.

Спортивная борьба относится к таким видам спорта, в которых высокое техническое мастерство спортсменов является залогом успешного выступления в соревнованиях.

Поэтому не случайно, что анализу техники выполнения различных приемов уделяется очень много внимания в научной и методической литературе по борьбе, начиная с самых давних времен и по настоящее время (Пытлясинский В., 1896; Яковлев М. А, 1925; Лебедев И. В., 1937; Бедункевич В., 1927; Николаев А., Эйберг А., 1929; Гордиенко А. А., 1937; Алиханов И. И., 1951, 1955; Заиц С. П., Струженцев А. Н., Павлов С. Г., 1953; Сорокин Н. Н., 1953, 1960; Карпинский А. А., Ялтырян А. В., 1959; Ленц А. Н., 1960, 1964; Харлампиев А. А., 1964; Галковский Н. М., Катулин А. З., 1968; Новиков А. А., 1968, 1986, 1992, 1997, 2002; и др.).

Наиболее глубоко и всесторонне анализ техники сложных приемов спортивной борьбы представлен в работах В. Я. Шумилина (1954), М. Г. Окрошидзе (1959), А. Н. Ленца (1960, 1964), Н. Сорокина (1970), А. А. Новикова (1953, 1966, 1995, 1997, 2003), Н. М. Галковского,

А. З. Катулина (1968), С. В. Суряхина (1970), Л. А. Самвеляна (1971), И. В. Шинелева (1971), В. П. Кожарского, Н. Н. Сорокина (1972).

Исходя из принципиального подхода к анализу техники данных приемов, все вышеназванные работы можно разделить на три направления.

Первое включает в себя исследования двигательного состава и анализ фазовой структуры рассматриваемого технического действия. Сюда можно отнести все без исключения работы.

Второе направление представляет собой попытки анализа смысловой стороны приемов на основе исследования кинематики и динамики движения тренировочного чучела. К нему больше всего подходят работы А. А. Новикова (1953, 1956), М. Г. Окрошидзе (1959) и С. В. Суряхина (1970), А. О. Акопяна (1969, 1975) и др.

И наконец третье направление имеет целью анализ ритмической структуры. Это исследования А. А. Новикова (1966), С. Ф. Ионова (1971), И. В. Шинелева (1971). Рассмотрим основные результаты исследований в названных направлениях.

Вышеизложенное послужило постановки цели исследования – изучить и теоретически обосновать особенности совершенствования технико - тактического мастерства борцов.

Техническая подготовка- это педагогический процесс обучения спортсмена основам техники упражнений и совершенствования им избранных форм спортивной техники до возможно высокой степени. Под спортивной техникой следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов [1,8,12,14].

Спортивно-тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

ТП (тактическая подготовка) включает в себя (задачи):

изучение общих положений тактики избранного вида спорта,

приемов судейства и положения о соревнованиях,

тактического опыта сильнейших спортсменов-освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;

моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной) [11, 12, 14].

Выявлено, что в спорте технико-тактическая подготовка является формированием умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревновательных поединках и обеспечивают прогресс технико-тактического мастерства в процессе занятий спортивной деятельности.

Установлено, что спортивная подготовка для борцов является важнейшим фактором определяющим эффективность соревновательной деятельности способом рационального распределения сил, повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей спортсмена.

Литература

- Абдулхаков М. Р.** Борьба, чтобы побеждать / **М. Р. Абдулхаков, А. А. Трапезников.** М.: Просвещение, 1990. - 144 с.
- 2. Абульханов А. Н.** Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки: автореф. дис. . канд. пед. наук / **А. Н. Абульханов** Малаховка, 1991. - 140 с.
- 3. Волков В. П.** Анализ технического мастерства самбистов / **В. П. Волков, В. С. Роднов, Е. М. Чумаков** // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1971. - С. 45.
- 4. Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / **Л. П. Матвеев.** – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
- 5. Ленц А. Н.** Повышение эффективности учебно – тренировочного процесса в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры, 1972, № 12, с. 21 – 23.
- 6. Новиков А. А., Ленц А. Н.** О методах совершенствования технической техники и тактических действий в спортивной борьбе // Теория и практика физкультуры, 1962, № 10.
- 7. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / **В. Н. Платонов.** – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 8. Гожин В. В.** Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / **В. В. Гожин.** М.: Физкультура и спорт, 2005. — 168 с.

Денисенко Ф. С. Удосконалення техніко-тактичної майстерності борців.

У даній статті вказуються актуальні проблеми підвищення техніко-тактичної майстерності, а також ефективності тренувального

процесу спортсменів. У ході аналізу літературних джерел визначено, що в спорті техніко - тактична підготовка є формуванням умінь і навичок виконання змагальних дій, які дозволяють спортсменові з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змагальних поєдинках і забезпечують прогрес техніко - тактичної майстерності в процесі занять спортивною діяльністю.

Ключові слова: техніка, тактика, підготовка, вдосконалення, майстерність, боротьба.

Денисенко Ф. С. Совершенствование технико-тактического мастерства борцов.

В данной статье указываются актуальные проблемы повышения технико-тактического мастерства, а также эффективности тренировочного процесса спортсменов. В ходе анализа литературных источников определено, что в спорте технико-тактическая подготовка является формированием умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревновательных поединках и обеспечивают прогресс технико-тактического мастерства в процессе занятий спортивной деятельностью

Ключевые слова: техника, тактика, подготовка, совершенствование, мастерство, борьба.

Denisenko F. S. Improvement Techno-Tactical Masterstva Fighters.

This article indicates, urgent problems of improving technical and tactical skills, and the effectiveness of the training process of athletes. During the analysis of the literature determined that the sport technical and tactical training is shaping the implementation of competitive actions that allow the athlete with the most effective use of its competitive fights progress and provide technical and tactical skills in the course of employment by sports activities.

Key words: technique, tactics, training, Improvement, skill, fight.

УДК 796.42.015.1:796.012.6

Ю. С. Есипенко

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТА

Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной

деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

Физические упражнения – это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам физического воспитания.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранной спортивной дисциплины.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие способствующие освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.).

Общеподготовительные упражнения содействуют общему развитию и применяются в большей или меньшей мере во всех периодах тренировки. Различные упражнения на месте и в движении могут выполняться без снарядов, со снарядами, на снарядах. Общеразвивающие упражнения по своему преимущественному воздействию можно разделить на упражнения: на силу, выносливость, быстроту, координацию.

Для определения соотношения специфических и неспецифических средств спортивной тренировки могут быть применены модельные характеристики сильнейших спортсменов. Поскольку основными специфическими средствами выступают физические упражнения, за основу исследования поставленной проблемы можно взять тренировочный процесс группы, спортсмены которой специализируются в беге на короткие дистанции.

Анализ содержания тренировок спортсмена показывает (табл. 1), что для достижения поставленного результата в большей степени

используются специфические упражнения в данной направленности.

Неспецифические средства используются же для гармоничного всестороннего развития всех качеств спортсмена, влияют на основы технического мастерства бегуна.

В таблице представлены средства подготовки легкоатлетов на протяжении месяца тренировки.

Таблица

Объем средств подготовки юных легкоатлетов

Упражнение	Кол-во раз	интенсивность (%)
30 м с возвышенности	8	95
30 м со старта	5	90-95
50 м со старта	2	90
50 м переменный бег	1	85
60 м со старта	2	90-95
70 м с возвышенности	1	90
80 м со старта	3	85
100 м	5	85-90
120 м	1	85
150 м	6	85
200 м	4	75
250 м	1	70
300 м	1	70
Семенящий бег	3	70
Высокое поднимание бедра	4	70
Прыжковый бег	8	70
Захлест	3	70
Акцент	1	70
Прыжки на 1 ноге	1	-
Имитация работы рук	1	95
Имитация работы ног	1	95
Прыжки с места	4	-
Тройной прыжок с места	4	-
Двойная жабка	2	-
Запрыгивание на возвышенность	4	-
Упр-е на заднюю пов. бедра (на коне)	4	-

Продолжение таблицы

Поднимание бедра с блином	2	-
Штанга - рывок	7	-
Штанга - полуприсед	7	-
Махи	3	-
Толкание ядра	2	-
Трен.зал	4	-
Сауна	1	-

Выводы

1. Средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- а) преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – технической, тактической и т. п.;
- б) преимущественно связанные с развитием двигательных качеств. Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. Следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

2. Анализ содержания тренировок спортсмена показывает (табл. 1), что для достижения поставленного результата в большей степени используются специфические упражнения в данной направленности. Неспецифические средства используются же для гармоничного всестороннего развития всех качеств спортсмена, влияют на основы технического мастерства бегуна.

Литература

1. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання / Г.М. Максименко / Київ.: Вища школа, 1992.– 261 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
4. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм / В.А. Друзь. – Киев.: Здоровья, 2001. – 245 с.
5. Запорожанов В.А. Спортивная тренировка / В.А. Запорожанов. – Киев.: Здоровья, 2003.– 207 с.
8. Зимкин Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкин. – СПб.: Нева, 2001. – 362 с.
6. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 348 с.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский.

М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с. **8. Матвеев Л.П.** Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – М.: Логос, 2001. – 281 с.

Єсипенко Ю. С. Фізичні вправи як засоби спортивного тренування легкоатлета.

У статті розглянуто вплив фізичних вправ, як основний засіб тренування, в процесі підготовки легкоатлета. У тренувальному процесі необхідно використовувати різноманітні засоби тренування (специфічні і неспецифічні), варіювати їх співвідношення, щоб реалізувати всі завдання і цілі поставлені спочатку перед спортсменом. У процесі дослідження стало ясно, що більший відсоток використовуваних вправ належить до специфічних засобів тренування, що позитивно впливає на особливості техніки бігу, контрольних показників.

Ключові слова: засоби тренування, тренувальний процес, техніка бігу, фізичні вправи.

Єсипенко Ю. С. Физические упражнения как средства спортивной тренировки легкоатлета.

В статье рассмотрено влияние физических упражнений, как основное средство тренировки, в процессе подготовки легкоатлета. В тренировочном процессе необходимо использовать разнообразные средства тренировки (специфические и неспецифические), варьировать их соотношение, чтобы реализовать все задачи и цели поставленные изначально перед спортсменом. В процессе исследования стало ясно, что больший процент используемых упражнений относится к специфическим средствам тренировки, что положительно влияет на особенности техники бега, контрольных показателей.

Ключевые слова: средства тренировки, тренировочный процесс, техника бега, физические упражнения.

Yesipenko Y. S. Physical Exercise as a Means of Sports Training Athlete.

In this article the influence of physical exercise as the main training facility, in the process of preparation of athletes. In the training process is necessary to use a variety of exercise facilities (specific and nonspecific), vary their ratio to realize all the goals and objectives set initially to the athlete. During the investigation it became clear that a larger percentage of exercises used refers to the specific means of training, which positively affects the features of running technique, benchmarks.

Key words: Equity training, training process, running technique, physical exercise.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ДОСЯГНЕННЯ ЮНИХ КІКБОКСЕРІВ У ЗМАГАННЯХ

Фізичний розвиток підростаючого покоління являє собою важливу характеристику цілісного організму, його стану і готовності до різних видів життєдіяльності. Одним з головних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення багатостороннього і гармонійного рівня розвитку фізичних якостей. До основних фізичних якостей відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, їх прояв залежить від особливостей і можливостей функціональних систем організму людини.

Завдання оптимізації індивідуального фізичного розвитку вирішуються протягом багаторічного процесу фізичного виховання, конкурентну їх зміну відмінно в різні періоди вікового розвитку, так як найбільш значні поступальні зміни форм і функціональних можливостей організму відбувається в силу природних закономірностей вікового розвитку [1, 3].

Особливо важливими ознаками вікового розвитку дітей молодшого шкільного віку є:

- відносно рівномірний розвиток опорно-рухового апарату;
- велика рухливість суглобів;
- висока еластичність зв'язкового апарату;
- наявність великої кількості хрящової тканини в скелеті;
- достатня природна гнучкість хребетного стовпа;
- незавершений процес окостеніння.

Гнучкість особливо важлива якість для спортсменів високої кваліфікації, недостатній її розвиток обмежує амплітуду рухів, а також збільшує енергозатрати на їх виконання. Гнучкість має велике значення в побуті, у спортивній та трудовій діяльності. Вона сприяє правильній поставі, покращує зовнішній вигляд і впливає на життєвий тонус. Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів. Завдяки достатній рухливості хребетного стовпа і розтягнутості плечових і кульшових суглобів людина має можливість виконувати м'які, плавні і витончені рухи. Недостатньо розвинена гнучкість обмежує прояв таких фізичних якостей, як витривалість, сила, швидкість реакції і швидкість руху [4].

Найбільш підходящим віком для розвитку гнучкості є молодший шкільний вік, який має ряд безумовно важливих факторів для розвитку цієї фізичної якості організму людини. На прикладі музичних форм у кікбоксингу можна побачити як саме гнучкість впливає на оцінку суддів.

Сольні композиції – демонстрація найбільш видовищних елементів техніки єдиноборств під музичну фонограму у формі імітації бою з уявним супротивником (схожість з виконанням ката в карате і форм ушу) тривалістю від 50 с до 1,5 хв. Програма змагань включає такі види сольних композицій:

«жорсткий» стиль (карате, тхеквондо);

«м'який» стиль (ушу);

з предметами (меч, палиця, нунчаку та ін.).

Композиції складаються довільно. Судді оцінюють:

чистоту виконання елементів техніки;

музичний супровід;

складність виконуваних елементів;

різномірність використовуваної техніки (у т.ч. рівномірність виконання елементів обома ногами і руками);

артистичність.

У цьому красивому розділі кікбоксингу і потрібно від спортсменів: високий рівень майстерності, гнучкості, витривалості, а також вітається виконання складно-координаційних елементів з бойових мистецтв у поєднанні з гімнастичними. Так як гімнастику неможливо вивчати без достатньої для того гнучкості, вона ставиться на перше місце у розвитку фізичних якостей на початковому етапі у кікбоксингу [2].

Під гнучкістю розуміють, здатність виконувати рухи з великою амплітудою, морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які обумовлюють ступінь рухливості його ланок відносно один одного. Таким чином гнучкість характеризує ступінь рухливості в суглобах і стану м'язової системи. Термін «гнучкість» треба застосовувати, якщо мати на увазі сумарну рухливість у суглобах всього тіла, стосовно окремих суглобів правильно використовувати термін «рухливість». Специфічними засобами впливу на гнучкість є фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально можливого максимуму, що не приводить до пошкоджень. Такі вправи прийнято називати – вправами на розтягування. Найчастіше це гімнастичні вправи, які вибірково впливають на ланки тіла. Основними обмежувачами розмаху рухів є м'язи – антагоністи, чим краще здатність м'язів антагоністів розтягуватися в рухах з великою амплітудою, тим більше рухливість у суглобах. Розтягнути сполучну тканину цих м'язів, зробити їх пружними і еластичними – завдання вправ на розтягування.

Зрушення у показниках рухливості суглобів кікбоксерів протягом експериментального періоду.

В якості основних методів дослідження рівня розвитку гнучкості кікбоксерів було обрано такі методи:

аналіз літератури з проблеми дослідження;

метод тестування.

Тестування включає в себе:

1) Виконання трьох видів шпагатів.

Методика оцінок: високий рівень – повністю виконаний шпагат (кут складає 180°), оцінюється в 3 бали; середній рівень – шпагат виконаний не до кінця (кут складає 160°), оцінюється у 2 бали; низький рівень – незначна розтяжка (кут складає 120°), оцінюється у 1 бал.

2) Згинання тулуба з положення сидячи: нахил тулуба уперед, ноги разом.

Методика оцінок: високий рівень – зігнувшись торкнутися лобом колін, а долонями п'ят стопи, оцінюється у 3 бали; середній рівень – зігнувшись торкнутися лобом колін, а долонями пальців стопи, оцінюється у 2 бали; низький рівень – зігнувшись не достати лобом колін і не дотягнутися до стоп, оцінюється в 1 бал.

3) Виконання містка

Методика оцінювання: високий рівень – виконання містка з положення стоячи, відстань між долонями і п'ятами ніг 30 см, оцінюється у 3 бали; середній рівень – виконання містка із положення стоячи з підтримкою, відстань між долонями і п'ятами ніг 40 см, оцінюється у 2 бали; низький рівень – виконання містка з положення лежачи, відстань між долонями і п'ятами ніг 50 см, оцінюється у 1 бал. Критеріями оцінки гнучкості є якісне виконання вище викладених вправ.

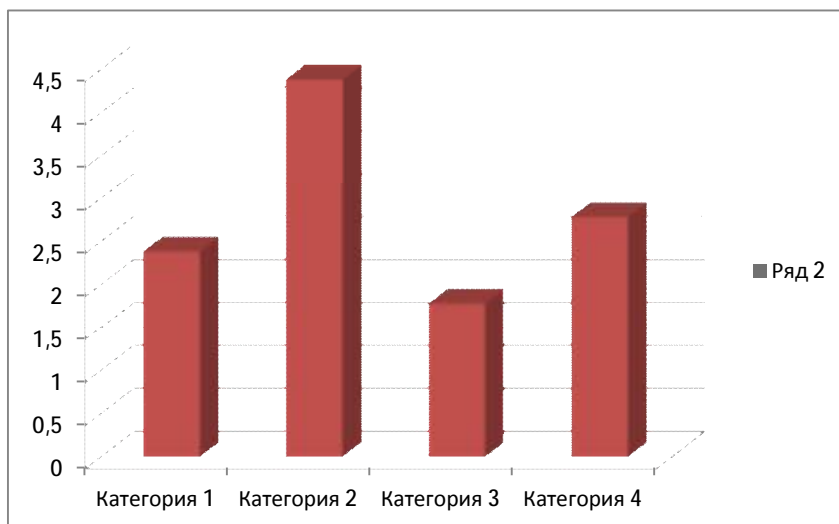
У тестуванні брали участь спортсмени першого року навчання (5 чоловік) і другого року навчання (5 чоловік) віком 7-10 років. За результатами тестування була виявлена пряма залежність технічно правильного виконання елементів кікбоксингу від стану гнучкості у спортсменів, чим більшою гнучкістю володів спортсмен, тим легше йому давалося освоєння нових елементів і більш технічне виконання раніше вивчених елементів кікбоксингу. Після визначення стану гнучкості у випробуваній групі було запропоновано комплекс вправ, який спортсмени виконували після тренування. Комплекс включав такі вправи: нахили стоячи, нахили сидячи (ноги разом, ноги вбік), прогини назад стоячи (лежачи на підлозі), місток, підготовчі вправи для шпагату, 3 види шпагату.

По закінченню експерименту для визначення ефективності запропонованих вправ було здійснено аналіз результатів даної діяльності.

У ході дослідження застосовувалися контрольні тести, аналогічні використаним на першому етапі дослідження. Критерії оцінювання залишилися незмінними, що дало можливість отримати порівняльні дані, що свідчать про результати формуючого етапу дослідження щодо підвищення рівня гнучкості у юних кікбоксерів.

На кінцевому етапі в результаті проведення тестування на визначення рівня гнучкості кікбоксерів були отримані наступні дані: високих результатів досягли 5 осіб (змогли виконати контрольний тест на 3 бали), середній результат показали так само 5 осіб (виконали тести на 2 бали), але показники гнучкості збільшилися як мінімум на 25% по

відношенню до початку тестування. Також були оброблені показники спортсменів які брали участь у змаганнях, данні свідчать про якісне підвищення результатів.



Перший стовпчик чемпіонат області з кікбоксингу (початок експерименту) 10 призових місць, другий стовбець аналогічні змагання (наприкінці експерименту) 17 призових місць; третій – Чемпіонат України (початок) 2 призових місця, четвертий (кінець) 5 призових місць.

Проаналізовано результати дослідно-експериментальної роботи з розвитку гнучкості у кікбоксерів, в результаті чого з'ясували, що гнучкість – це досить важлива якість для спортсменів кікбоксерів. Гнучкість у даному виді спорту проявляється при нанесенні ударів і при ухиленні від ударів суперника, а також при виконанні складних трюків.

У результаті проведеної дослідно-експериментальної роботи була виявлена позитивна динаміка в розвитку гнучкості юних кікбоксерів, що свідчить про ефективність апробованої методики. Процес підготовки кікбоксерів являє собою багатофакторну систему використання різноманітних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, спрямованих на розвиток спортсмена з метою забезпечення його готовності до спортивних досягнень. Підготовка кікбоксерів включає в себе: навчання, тренування, змагання. Метою тренування спортсменів є максимально можливий результат у змаганнях.

Для досягнення цієї мети використовуються фізичні вправи як основний засіб удосконалення різних фізичних якостей, здібностей та інших сторін підготовленості, визначаються методи навчання і тренування, плануються інтенсивність і напруженість фізичних

навантажень, і рівень спортивної підготовки. Зміст спортивного тренування юних кикбоксерів визначається наступними розділами підготовки: фізичної, технічної, психологічної, тактичної і теоретичної.

Зміст даних розділів підготовки залежить від контингенту спортсменів, їх віку, стажу занять, рівня підготовленості. Кикбоксеру необхідно бути добре фізично підготовленим і володіти високим рівнем розвитку таких фізичних якостей, як: гнучкість, швидкість, сила, і спритність. Правильно побудований тренувальний цикл повинен нести розвиток функціональних можливостей організму до рівня, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я; освоєнню життєво необхідних рухових умінь і навичок.

Література

1.Кэрон Картер. Кикбоксинг / Кэрон Картер, Ги Мезгер – М. : АСТ, Астрель, 2005. – 374 с. **2.Перрека Дж.** Кикбоксинг. Подготовка – Технические приемы – поединок / Дж. Перрека, Д. Малори. – М. : АСТ, 2004. –160 с. **3.Филимонов В. И.** Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В. И. Филимонов, Р. А. Нигмедзянов. – М. : «ИНСАН», 1999. – 416 с. **4.Щитов В. К.** Современный кикбоксинг / В. К. Щитов. – М. : ФАИР-Пресс, 2004. – 544 с.

Капінос Д. В. Розвиток гнучкості та її вплив на досягнення юних кикбоксерів у змаганнях

У цій статті визначається значення розвитку гнучкості у юних кикбоксерів та її вплив на спортивні досягнення. Теоретично обґрунтовується необхідність розвитку гнучкості у молодшому шкільному віці за ознаками вікового розвитку дітей. Подається аналіз та результати дослідно-експериментальної роботи з розвитку рухливості у суглобах юних кикбоксерів.

Ключові слова: гнучкість, кикбоксинг, майстерність, музичні форми.

Капинос Д. В. Развитие гибкости и её влияние на результаты соревнований юных кикбоксёров

В этой статье определяется значение развития гибкости у юных кикбоксёров и её влияние на спортивные достижения. Теоретически обосновывается необходимость развития гибкости в младшем школьном возрасте по признакам возрастного развития детей. Дается анализ и результаты опытно-экспериментальной работы по развитию подвижности в суставах юных кикбоксёров.

Ключевые слова: гибкость, кикбоксинг, мастерство, музыкальные формы.

Kapinos D. V. Development of Flexibility and its Impact on Competition Results Junior Kickboxer

In this article the importance of the development of flexibility in young kickboxers and its effect on athletic performance. Theoretically justified by the need to develop flexibility in the early school years on the grounds of age child development. Analyzes and the results of experimental work on the development of mobility in the joints of young kickboxers.

Key words: flexibility, kickboxing, skill, musical forms.

УДК 796.43.077.5

Ю. А. Кирилюк

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод та ін.

Легка атлетика – один з основних і масових видів спорту, який включає біг і ходьбу на різні дистанції, стрибки в довжину та висоту, метання, легкоатлетичні багатоборства. Батьківщиною легкої атлетики вважається Великобританія (XVIII ст.). Поняття „атлетика” (від грец. *Athletikos* – властивий борцям) означає систему фізичних вправ, що розвивають силу та спритність.

Легка атлетика – вид спорту, олімпійська програма якого тепер складається з 41 виду. Це вимагає єдиних загальних основ планування й керування розвитком такого багатопланового виду спорту в цілому. Зазначений вид спорту розвивається в 165 країнах світу й поєднує 65 мільйонів атлетів.

Саме в легкій атлетиці розігрується найбільша кількість медалей на Олімпійських Іграх. Сьогодні спортсмени України втратили провідні позиції в зазначеному виді спорту. Однією з основних причин скрутного положення слід вважати ігнорування тренерами головних постулатів побудови тренувального процесу з юними спортсменами, що призводить до неефективної підготовки і передчасному вичерпанню функціональних ресурсів зростаючого організму дітей і підлітків.

Підходи до вдосконалення системи організації багаторічного тренування в легкій атлетиці рекомендуються як вітчизняними так закордонними фахівцями. Щодо легкої атлетики, то в напрямку розвитку та вдосконалення процесу підготовки легкоатлетів на етапі

попередньої підготовки працювали низка науковців (О. Бурла, Г. Максименко, В. Платонов та ін.).

Досягнення високих спортивних результатів у різних видах легкої атлетики можливе лише за умови тривалої, систематичної і цілеспрямованої підготовки. Багаторічна підготовка легкоатлетів є складною системою, яка об'єднує виховання, навчання і тренування. Поєднує в собі фізичний, тактичний, теоретичний, моральний і вольовий аспекти. Вона безперервно удосконалюється, шляхом відкриття і застосування нових підходів, положень, закономірностей, вимог [2;4].

Структура багаторічних тренувань обумовлюється багатьма факторами. У їх числі: середня кількість років регулярних тренувань, необхідна для досягнення найвищих результатів; оптимальні вікові межі, в яких зазвичай найбільш повно розкриваються здібності спортсмена і досягаються найвищі результати; індивідуальні особливості спортсмена і темпи зростання його спортивної майстерності; вік початку спортивних занять, а також вік, коли він приступив до спеціальних тренувань [1].

Багаторічна спортивна підготовка може бути підрозділена на етапи:

- попередньої підготовки;
- початкової спортивної спеціалізації;
- поглибленого тренування в обраному виді спорту;
- спортивного вдосконалення;
- спортивного довголіття.

Між етапами багаторічної підготовки немає чітких кордонів, їх тривалість може в певній мірі варіюватися, перш за все, в силу індивідуальних особливостей спортсмена, а також структури та змісту навчально-тренувального процесу [3].

Етап попередньої підготовки легкоатлета припадає на середній шкільний вік (10 – 13 років). У процесі виховання спортсменів вирішуються такі основні завдання: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, навчання різним фізичним вправам, прищеплення інтересу до занять фізкультурою і спортом. Тренувальні заняття проводяться не частіше 2 – 3 разів на тиждень по 30 – 60 хв.

Етап початкової спортивної спеціалізації звичайно охоплює перші роки перебування в спортивній школі (13 – 15 років). Основні завдання на цьому етапі тренування: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму; усунення недоліків фізичної підготовленості; освоєння різноманітних рухових навичок; створення сприятливих умов для поглибленої спеціальної спортивної підготовки. Особливу увагу слід приділяти формуванню стійкого інтересу юного спортсмена до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки. Тренувальні заняття в залежності від виду легкої атлетики проводяться 3 – 5 разів на тиждень по 60 – 90 хв.

Етап поглибленого тренування в обраному виді легкої атлетики спрямований на створення всіх необхідних передумов для винятково

напруженої підготовки з метою максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Це вимагає перш за все цілеспрямованої роботи з формування міцного фундаменту спеціальної підготовленості і стійкої мотивації досягнення високих результатів. Цей етап припадає, у більшості видів легкої атлетики, на період закінчення навчання в школі і відповідає віку 16 – 20 років. Тренувальні заняття в цей період можуть доходити до 6 – 10 разів в тиждень по 1,5 – 3 год на день.

Етап спортивного вдосконалення передбачає досягнення максимальних результатів в поглибленій спеціалізації. Він починається з 18 – 20 років і триває 8 – 10 років. Основне завдання етапу – максимальне використання тренувальних засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. У зв'язку з цим збільшується частка спеціальних вправ у загальному обсязі тренувального навантаження, а також змагальна практика. Максимуму досягають сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи, різко зростає обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Кількість занять на тиждень може досягати 15 – 20 і більше.

Етап спортивного довголіття спрямований на збереження досягнень і характеризується індивідуальним підходом до легкої атлетики. Значний тренувальний досвід спортсмена допомагає на цьому етапі всебічно вивчити притаманні йому особливості, сильні і слабкі сторони підготовленості, виявляти найбільш ефективні засоби і методи підготовки, варіанти планування тренувальних навантажень. Все це дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень. Тривалість етапу спортивного довголіття, а деякі видатні легкоатлети домагаються успіхів у віці далеко за 30 років, знаходяться в залежності від інтересу, мотивації і здоров'я спортсмена.

Таким чином, здійснений аналіз науково-педагогічної літератури та виявлені в процесі дослідження матеріали дають підстави стверджувати, що легка атлетика – масовий вид спорту, який включає біг і ходьбу на різні дистанції, стрибки в довжину та висоту, метання та легкоатлетичні багатоборства. В процесі вивчення та аналізу питання системи багаторічного тренування в легкій атлетиці нами було встановлено, що зазначений процес об'єднує виховання, навчання і тренування. Багаторічна спортивна підготовка підрозділяється на етапи: 1) етап попередньої підготовки легкоатлета; 2) початкової спортивної спеціалізації; 3) поглибленого тренування в обраному виді легкої атлетики; 4) спортивного вдосконалення; 5) спортивного довголіття.

Заняття легкою атлетикою на етапі попередньої підготовки легкоатлетів надають виражений позитивний вплив на здоров'я учнів: не викликають загострень хронічних захворювань; сприяють підвищенню адаптивних можливостей організму дитини до впливу низьких температур і зростаючої фізичному навантаженні шкільної програми.

Література

1. **Бондарчук О. П.** Тренування легкоатлета / О. П. Бондарчук. – Київ, 1986. – С. 23 – 31. 2. **Жилкін А. И.** Легкая атлетика / А. И Жилкін. – М. : Академия, 2005. – 464 с. 3. **Легка атлетика** : навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А. І. Жилкін, В. С. Кузьмін, Є. В. Сидорчук. – М. : Видавничий центр Академія, 2003. – 464 с. 4. **Платонов В. М.** Теорія і методика спортивного тренування / В. М. Платонов. – Київ, 1984. – С. 125 – 130. 5. **Энциклопедия Олимпийского спорта** / под общ. ред. В. Н. Платонова. Т. 2. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 583 с.

Кирилюк Ю. А. Особливості організації багаторічного тренування в легкій атлетиці

В статті здійснений аналіз питання системи багаторічного тренування в легкій атлетиці. Встановлено, що зазначений процес об'єднує виховання, навчання і тренування. Доведено виражений позитивний вплив занять легкою атлетикою на етапі попередньої підготовки легкоатлетів, сприяння підвищенню адаптивних можливостей організму дитини до впливу низьких температур.

Ключові слова: легка атлетика, тренування, особливості.

Кирилюк Ю. А. Особенности организации многолетней тренировки в легкой атлетике

В статье осуществлен анализ вопроса системы многолетней тренировки в легкой атлетике. Установлено, что указанный процесс объединяет воспитания, обучения и тренировки. Доказано выраженное положительное влияние занятий легкой атлетикой на этапе предварительной подготовки легкоатлетов, содействие повышению адаптивных возможностей организма личности к воздействию низких температур.

Ключевые слова: легкая атлетика, тренировки, особенности.

Kyrylyuk J. A. Features of Many Years of Training in Athletics

In the article analyzes the issue of multi-training in athletics. Established that this process brings together education, training and exercises. Proved a pronounced positive effect on employment athletics stage prior training athletes, promoting adaptive capacity of the child to the effects of low temperatures.

Key words: athletics, workout, features.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ШОТОКАН КАРАТЕ

Сучасне рішення задач спорту вищих досягнень постійно диктує необхідність вивчення і розвитку дитячого та юнацького спорту. Підвищення ефективності роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл олімпійського резерву, які грають провідну роль у підготовці спортсменів високого класу, неможливо без серйозних досліджень в області спортивної науки. Незаперечний і той факт, що в цьому віковому періоді відбувається закладка і формування фундаменту загальної та спеціальної фізичної підготовки, так необхідного в подальшому для досягнення рівня майстра спорту міжнародного класу. При цьому на кожному з етапів багаторічного спортивного тренування на перше місце висувається зміцнення здоров'я дитини, так необхідного в житті дорослої людини. У зв'язку з цим тренери, медики, вчені продовжують пошук більш ефективних засобів, форм, методів і методик підготовки юних спортсменів, резерву збірних команд.

Це висуває великі вимоги до якості підготовки спортивного резерву та, в свою чергу, до залучення школярів до щоденних занять фізичною культурою і спортом, що сприяє припливу дітей та юнаків у секції загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву.

Починаючи з кінця 60-х років в нашій країні успішно створювалася і створюється теорія і методика дитячого та юнацького спорту. У той же час ефективність проведеної роботи ще не відповідає все зростаючим вимогам підготовки спортсменів до великих міжнародних і внутрішніх змаганням. Це підтверджує той факт, що багато переможці в дитячо-юнацьких та молодіжних чемпіонатів не виходять на рівень національних збірних, а закінчують спортивну кар'єру, так і не розпочавши виступи у дорослих командах.

Пояснюються ці непоправні втрати здатних спортсменів рядом причин, але найголовнішою з них є неправильно проведена рання орієнтація та відбір з недостатньо продуманою подальшою вузько спеціалізованою підготовкою.

Основні зусилля з вивчення цієї проблеми повинні бути зосереджені на організаційних засадах системи побудови підготовки в цілому. Як і раніше зберігають свою значущість науково-практичні пошуки, пов'язані з розробкою критеріїв оцінки підготовленості юних спортсменів до занять конкретним видом спорту, у тому числі і карате. Таким чином, актуальність даного дослідження продиктована недостатнім науковим підґрунтям побудови підготовки юних каратистів.

Прагнення досягти результату швидше і з меншою витратою сил і коштів можливе, якщо підвищити якість, продуктивність і ефективність тренувального процесу [4]. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю застосування оптимальних методів і засобів розв'язання тренувальних завдань, що задовольняються за рахунок наявних наукових досліджень. Але безупинне зростання конкуренції вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи, а існуючих знань виявляється недостатньо для вирішення проблемної ситуації. Виходячи з цього виникає потреба розширення теоретичного потенціалу, необхідність створення нової наукової бази, висування нових ідей, концепцій, наукових теорій. В даній роботі проводяться детальні дослідження тренувального процесу юних каратистів.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить [1], що цілеспрямована багаторічна підготовка направлена на виховання спортсменів високого класу, а це складний процес, успіх якого визначається дотриманням поетапності побудови тренувального процесу та відповідності рівню розвитку фізичних якостей спортсменів кожному етапу з метою уникнення уповільненого або прискореного розвитку окремих показників підготовленості спортсменів. Тому проведення досліджень з юними каратистами є актуальним.

Основними завданнями на початкових етапах спортивної підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму та укріплення здоров'я юних спортсменів [2]. В складнокоординаційних видах спорту, до яких входять різні види східних єдиноборств, важливо контролювати рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних бійців, що створює основу для швидкого засвоєння техніки обраного виду єдиноборств і в майбутньому забезпечує можливість спортсмену вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності в залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану на різних стадіях змагальної діяльності.

Основні завдання початкової підготовки за класифікацією [7] такі:

1. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму юних спортсменів.
2. Формування правильної постави і стилю виконання вправ.
3. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток рухових якостей, що мають важливе значення в шотокан карате (спритність, гнучкість, сила, швидкість, витривалість).
4. Навчання основним технічним вправам з партнером і без партнера.
5. Розвиток специфічних якостей.
6. Набуття інтересу до занять карате, виховання дисциплінованості, старанності і самостійності.

Успішне здійснення всебічного фізичного виховання юних єдиноборців багато в чому залежить від умілого підбору засобів і методів фізичної підготовки протягом багаторічних тренувань. Повноцінна

фізична підготовка включає загальну і спеціальну підготовку, між якими існує тісний зв'язок. Цей поділ дозволяє краще спланувати педагогічний процес, використовуючи різні засоби і методи.

В перші роки навчання необхідно приділяти велику увагу загальній фізичній підготовці [5], так як вона сприяє різнобічному розвитку і підвищенню функціональних можливостей організму юних спортсменів. Загальна фізична підготовка повинна здійснюватися протягом усього року, змінюючись у обсязі в залежності від періоду підготовки, тому що тільки при цій умові можна досягти високих спортивних результатів.

Одним з основних компонентів системи керування спортивною підготовкою дітей і підлітків є обсяг тренувального навантаження – виборчий й загальний. Розробка моделей виборчого обсягу тренувального впливу ґрунтується на вікових закономірностях розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості й спритності [8]. Проте, ці закономірності хоча і є загальними для дітей, що проживають у різних регіонах світу, мають свої особливості. Щоб їх вивчити, проводиться тестування фізичної підготовленості, розраховуються основні статистичні значення, визначаються темп розвитку кожної здібності й частка впливу фактора в загальній структурі. Як основний критерій вибору обсягу навантаження, як виборчого, так і загального, визначена активність розвитку, що, на думку [8], виступає як найбільш загальна, всеохоплююча характеристика живих організмів і систем.

Аналіз літературних джерел з різних бойових єдиноборств [6] показав, що до числа провідних факторів підготовки варто віднести інформацію про необхідні зміни структури підготовленості спортсменів у процесі багаторічного тренування від рівня третього розряду до майстра спорту міжнародного класу. За матеріалами вищенаведених авторів для досягнення високого рівня спортивної майстерності каратистам необхідно мати оптимальні параметри різних сторін підготовленості відповідні рівню спортивної кваліфікації.

Література

1. **Алтер М. Дж.** Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. **Бест Т. М.** Разминка в начале и в конце занятия / Т. М. Бест, У. Е. Гаррет // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К. : Олимпийская литература, 2002. – С. 205 – 212.
3. **Волков Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. **Дмитриев О. Б.** Метод проблемно-структурного моделирования мультимедиа соревнований по традиционному каратэ-до / О. Б. Дмитриев, В. А. Широков, П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 7. – С. 39 – 40.
5. **Запорожанов В. А.** Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1998. – 141 с.
6. **Иванов-**

Катанский С. А. Комбинационная техника каратэ / С. А. Иванов-Катанский. – М.: Фаир-пресс, 2001. – 576 с. **7. Карпов М. А.** Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации / Карпов М. А. : Автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 // Урал. гос. акад. физ. культуры. – Челябинск, 2001. – 19 с. **8. Максименко Г. Н.** Многолетняя подготовка юных спортсменов в легкой атлетике и спортивных играх / Г. Н. Максименко, И. Г. Максименко, И. И. Васильченко, А. А. Снежко, С. С. Галюза. – Луганск : ООО «Виртуальная реальность», 2011. – 521 с. **9. Момот В. В.** Разминка и растяжка в боевых искусствах : [практ. пособ.] / В. В. Момот. – Харьков : ФЛП Коваленко А. В., 2007. – 160 с. **10. Накаяма М.** Динамика каратэ / М. Накаяма. – [пер. с англ. А. Куликова]. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 245 с.

Левенец В. С. Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате

В статті „Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються з шотокан карате” зазначаються актуальні проблеми фізичної підготовленості юних спортсменів. Як дієвий засіб пропонується застосування технологій шотокан карате, тобто спеціально складеної програми підготовки юних спортсменів.

Ключові слова: шотокан карате, вправи, навантаження, тренування, спортсмени.

Левенец В. С. Физическая подготовленность юных спортсменов, специализирующихся в шотокан каратэ

В статье, Физическая подготовленность юных спортсменов, специализирующихся в шотокан каратэ " показаны актуальные проблемы физической подготовленности юных спортсменов. Как действенный способ предлагается применение технологий шотокан карате, то-есть специально составленной программы подготовки юных спортсменом.

Ключевые слова: шотокан каратэ, упражнения, нагрузки, тренировки, спортсмены.

Levenetc V. S. Physical Fitness of Young Athletes Specializing in Shotokan Karate

In this article, physical fitness of young athletes specializing in Shotokan Karate "show actual problems of physical fitness of young athletes. How effective way to use technology offered Shotokan crater, that is specially prepared training program for young sport.

Key words: Shotokan Karate, exercise load, training, athletes.

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУМО

На сьогоднішній день сумо завойовує все більшу популярність серед єдиноборств. З кожним роком інтерес до цього виду спорту тільки зростає [1, 3, 4, 6]. В Україні з'являються ДЮСШ та секції з сумо. Зростає кількість юнацьких турнірів. Поряд з цим цей вид спорту з наукової точки зору мало вивчений. Відчувається дефіцит науково-методичної літератури.

Матеріали аналізу останніх досліджень і публікацій свідчать про те, що вивчення питань пов'язаних з анатомо-фізіологічними особливостями дітей молодшого шкільного віку в процесі занять сумо займалося не значна кількість фахівців. У більшості публікацій розкриті питання історії японської боротьби сумо [1, 3], організаційно-інституційні основи цього виду спорту, турнірна і тренувальна практика, церемоніально-ритуальні аспекти [3, 4, 6], охарактеризовано основні теоретичні питання класифікації техніки і тактики [1, 4, 6], узагальнені питання які пов'язані з організацією навчально-тренувального процесу та побудови тренувальних занять [1].

У контексті цього, особливої актуальності набуває знання про анатомо-фізіологічні процеси в роботі з сумоїстами молодшого шкільного віку. Наявний в теорії та методиці сумо недостатність інформації, щодо даної проблеми, визначає актуальність нашого дослідження.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2010 - 2014 р.; тема „Теоретико-методичні основи навчання фізичної культури та культури здоров'я учнів (суб'єкти освіти в нормі і з особливими потребами)” (номер державної реєстрації 0110U000394).

Вищевикладене зумовило постановку мети дослідження – охарактеризувати анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку в процесі занять сумо.

Як відомо, для дітей молодшого шкільного віку природною потребою є висока рухова активність. Фізкультура і спорт, ефективно сприяють формуванню здорового способу життя, що включає виконання правил особистої гігієни, режим дня та організацію раціонального харчування.

У цьому віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації та потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими

компонентами культури руху, освоєння великого арсеналу рухових дій, техніки різноманітних фізичних вправ.

За даними Холодова Ж. К. та Кузнецова В. С. фізичний розвиток молодших школярів різко відрізняється від розвитку дітей середнього та особливо старшого шкільного віку. В анатомо-фізіологічній особливості дітей 7-12 років, тобто дітей, віднесених до групи молодшого шкільного віку, за деякими показниками розвитку великої різниці між хлопчиками та дівчатками немає. До 11-12 років пропорції тіла у хлопчиків та дівчаток майже однакові. У цьому віці продовжує формуватися структура тканин, триває їх зростання. Темп росту в довжину дещо сповільнюється в порівнянні з попереднім періодом дошкільного віку, але вага тіла збільшується. Зріст збільшується щорічно на 4-5 см, а вага на 2-2,5 кг [7].

Як зазначає Н. А. Фомин, в цьому віці помітно збільшується окружність грудної клітини, змінюється на краще її форма, перетворюючись на конус, звернений підставою догори. Внаслідок цього, стає більше життєва ємність легенів. Середні дані життєвої ємності легень у хлопчиків 7 років становить 1400 мл, у дівчаток 7 років - 1200 мл. У хлопчиків 12 років - 2200 мл, у дівчаток 12 років - 2000 мл. Щорічне збільшення життєвої ємності легень у хлопчиків і дівчаток в середньому становить 160 мл.

Дихальний апарат дітей функціонує менш продуктивно. На одиницю об'єму вентиляваного повітря їх організмом засвоюється менше кисню (близько 2 %), ніж у старших дітей або дорослих (близько 4 %). Затримка, а також утруднення дихання у дітей під час м'язової діяльності, викликає швидке зменшення насичення крові киснем (гіпоксемію) [8].

Внаслідок цього, в процесі навчання хлопців молодшого шкільного віку фізичним вправам, необхідно строго погоджувати їх дихання з рухами тіла. Тому навчання правильному диханню, під час виконання різних рухових дій, є найважливішим завданням при проведенні занять з групою дітей що займаються сумо.

Відомо, що разом з дихальною системою функціонують і органи кровообігу. Система кровообігу призначена для підтримки рівня тканинного обміну речовин, у тому числі і газообміну.

У роботах Зимкина Н. В. зазначено, що вага серця збільшується з віком відповідно з наростанням ваги тіла. Пульс прискорений і досягає 84-90 ударів на хвилину [2].

Серце молодшого школяра краще справляється з роботою, тому що просвіт артерій в цьому віці відносно більш широкий. Кров'яний тиск у дітей зазвичай трохи нижчий, ніж у дорослих. У 7-8 років він дорівнює 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 рокам - 105/ 70 мм рт. ст.

Таким чином, в процесі занять сумо необхідно чітко стежити за навантаженням. При інтенсивній м'язовій роботі серцеві скорочення у дітей значно зростають. При цьому частота серцевих скорочень (ЧСС),

може досягати до 200 ударів на хвилину. Також, у зв'язку з легкою збудливістю серця, під впливом різних зовнішніх факторів, в роботі серця нерідко спостерігається аритмія.

Відомо, що життєдіяльність організму забезпечується обміном речовин. Внаслідок окислювальних процесів розпадаються вуглеводи, жири та білки, виникає необхідна для функцій організму енергія. Частина цієї енергії йде на синтез нових тканин зростаючого організму дітей, на „пластичні” процеси. Також не секрет, що тепловіддача відбувається з поверхні тіла. А так як поверхня тіла дітей молодшого шкільного віку відносно велика в порівнянні з масою, то він і віддає в навколишнє середовище більш тепла. І віддача тепла, і зростання і значна м'язова активність дитини вимагає великих витрат енергії. Отже для таких витрат енергії необхідна велика інтенсивність окислювальних процесів.

Таким чином, заняття з сумо вимагає від молодших школярів значно більших енергетичних витрат у порівнянні зі старшими хлопцями та дорослими. Отже великі витрати на роботу, відносно високий рівень основного обміну, пов'язаний з ростом організму, необхідно враховувати при організації занять з молодшими школярами. Слід пам'ятати, що хлопцям треба покрити витрати енергії на „пластичні” процеси, терморегуляцію та фізичну роботу.

При систематичних заняттях фізичними вправами „пластичні” процеси протікають більш успішно та повноцінно, тому діти набагато краще розвиваються фізично. Але подібний позитивний вплив на обмін речовин надають лише оптимальні навантаження. Надмірна інтенсивна робота, або недостатній відпочинок, погіршують обмін речовин та можуть уповільнити зріст і розвиток дитини. Тому спортивному керівнику, необхідно приділяти велику увагу обсягам навантаження на заняттях з молодшими школярами.

Формування органів руху-кісткового скелета, м'язів, сухожилів і зв'язкового-суглобового апарату - має величезне значення для росту дитячого організму. Пенькова І. В. та Сулейманов І. І. відзначають, що м'язи дітей молодшого шкільного віку мають тонкі волокна та містять у своєму складі лише невелику кількість білка та жиру. М'язи спини ще слабкі та не здатні довгостроково підтримувати тіло в необхідному положенні. Нерідко це призводить до порушення постави. Кістки хребта, відрізняються великою піддатливістю зовнішніх впливів. Таким чином, постава дітей представляється вельми нестійкою, у них легко виникає асиметричне положення тіла. Внаслідок цього, у молодших школярів можна спостерігати викривлення хребта в результаті тривалих статичних напруг.

М'язова система у дітей цього віку здатна до інтенсивного розвитку, що виражається у збільшенні об'єму м'язів і м'язової сили. Але цей розвиток відбувається не саме по собі, а у зв'язку з достатньою кількістю рухів і м'язової роботи. Найчастіше сила м'язів правої сторони тулуба та правих кінцівок у молодшому шкільному віці виявляється

більша, ніж сила лівого боку тулуба та лівих кінцівок. Повна симетричність розвитку спостерігається досить рідко, а у деяких дітей асиметричність буває дуже різкою [5].

Внаслідок цього в процесі занять сумо слід приділяти велику увагу симетричному розвитку м'язів правої сторони тулуба та кінцівок, а також лівого боку тулуба та кінцівок, вихованню правильної постави. Симетричний розвиток сили м'язів тулуба при виконанні рухових дій призводить до створення „м'язового корсету”, який запобігає викривленню хребта.

Ознайомившись з анатомо-фізіологічними особливостями, необхідно звернути увагу на правильну організацію та побудову занять сумо з дітьми молодшого шкільного віку. Всі вправи повинні даватися з урахуванням фізичної підготовленості учнів. Навантаження не повинно бути надмірним. Рекомендується проводити заняття не більше 3 разів на тиждень, з урахуванням того, що хлопці 2 рази займаються на уроках фізкультури. Навчання має носити наочний характер з простим і дохідливим поясненням.

Література

1. **Арзютов Г. Н.** Сумо: История. Теория. Практика./ Под ред. проф. Арзютова Г. Н. – Луганск: «Элтон-2», 2008. –165 с.
2. **Зимкин Н. В.** Физиологические основы физической культуры и спорта / Н. В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 280 с.
3. **Иванов О.** Сумо: живые традиции древней Японии / О. Иванов. - Пермь: Агентство «Стиль-МГ», 2004. 288 с.
4. **Морачёва Л.М.** Основы сумо / Л.М. Морачёва, С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. — М.: Япония сегодня, 2001. — 77 с.
5. **Пенькова И. В.** Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: [учеб.-метод. пос.] / И. В. Пенькова , И. И. Сулейманов - Тюмень: Вектор БУК, 2000. - 40 с.
6. **Праотцев С.В.** Сумо мифы и реальность / С.В. Праотцев, А.Е. Цвиров. -М.: Известия, 2000. - 281 с.
7. **Холодов Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: АСАДЕМІА, 2000. - 476 с.
8. **Фомин Н. А., Филин В. П.** Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1972. – 174 с.

Ложечка М. В. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку в процесі занять сумо

У цій статті позначена роль та значення анатомо-фізіологічних особливостей у процесі роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Охарактеризовано анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку в процесі занять сумо. Дані можуть служити при організації та побудові тренувальних занять з сумо.

Ключові слова: сумо, процес, заняття, діти.

Ложечка М. В. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста в процессе занятий сумо

В данной статье обозначена роль и значение анатомо-физиологических особенностей в процессе работы с детьми младшего школьного возраста. Охарактеризованы анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста в процессе занятий сумо. Данные могут служить при организации и построение тренировочных занятий по сумо.

Ключевые слова: сумо, процесс, занятие, дети.

Lozhechka M. V. Anatomical and Physiological Characteristics of Children of Primary School Age in the Course of Employment Sumo

This article defines the role and significance of the anatomical and physiological characteristics in the process of working with children of primary school age. Characterized by anatomical and physiological features of primary school children in the course of employment sumo. Data can serve as the organization of training sessions and the construction of sumo.

Keywords: sumo, process, occupation, children.

УДК 796. 819. 015. 1 - 055. 2

О. С. Луговий

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

На сьогоднішній день жінки все частіше беруть активну участь у змаганнях найвищих рівнів. Жінки почали освоювати чисто чоловічі види спорту, в тому числі і пауерліфтинг. З кожним роком інтерес жінок до цього виду спорту тільки зростає. Вікові рамки жінок що цікавляться пауерліфтингом не обмежуються. Кількість жінок що беруть участь в обласних, всеукраїнських і міжнародних турнірів по пауерліфтингу зростає. Українські пауерліфтерши займають призові місця на міжнародних помостах і встановлюють світові і європейські рекорди. Поряд з цим особливості побудови тренувального процесу для жінок в пауерліфтингу з наукової точки зору мало вивчені. Відчувається дефіцит науково-методичної літератури.

Матеріали аналізу останніх публікацій свідчать про те, що вивченням фізіологічних особливостей жінок тих, що займаються пауерліфтингом, особливостей побудови тренувального процесу пауерліфтерш займалася не значна кількість фахівців. У більшості наукових праць розкриті питання історії пауерліфтинга, охарактеризовані основні теоретичні питання класифікації техніки і тактики.

У контексті цього, особливої актуальності набуває знання про фізіологічні процеси в роботі з дівчатами що займаються пауерліфтингом.

Тільки глибоке пізнання фізіологічних і вікових особливостей організму жінок дозволять підготовляти спортсменок-пауерліфтерш високої кваліфікації. Медико-біологічні аспекти підготовки юних і дорослих спортсменок-пауерліфтерш потребують подальшому обґрунтуванні і дослідженні адаптаційних можливостей їх основних фізіологічних систем до граничних фізичним напруженням, це і є одна з актуальних тем. Наявний в теорії та методиці дефіцит інформації щодо особливостей побудови тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу визначає актуальність нашого дослідження.

Вищевикладене зумовило постановку мети дослідження – охарактеризувати особливості побудови тренувального процесу жінок в пауерліфтингу.

Останніми роками у чоловіків і жінок спостерігається тенденція до зближення характеру, тілобудови, об'єму тренувального процесу та рівнів їхніх вищих досягнень [14].

Основні відмінності в розмірі і складі тіла між дівчатками і хлопчиками не виявляються до пубертатного періоду [6].

Стеценко А. зазначає, що при виконанні короткочасного фізичного навантаження, як, наприклад, спроба чоловіків і жінок підняти максимальну вагу, статеві відмінності стають очевидними, якщо звернути увагу на реакції:

- нервово-м'язової системи;
- серцево-судинної системи;
- респіраторної системи;
- обмінних процесів [14,13].

За даними Джека Вілмора, у жінок характерний більш високий відсоток чистої маси тіла нижче талії, а значить, і м'язової маси. Крім того, можливо, внаслідок такого розподілу чистої маси тіла жінки більшою мірою використовують м'язову масу нижній частині тіла в порівнянні з чоловіками [6].

Властива сучасному спорту інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності призводить до значних змін у фізіологічних системах організму жінок [12].

За даними Анатолія Стеценко, основні фізіологічні функції в стані спокою і при виконанні фізичного навантаження помітно змінюються внаслідок фізичних навантажень. Для практиків дуже важливо розуміти механізм пристосування жіночого організму до тривалого фізичного навантаження, враховувати відмінності жіночого та чоловічого організму.

Склад тіла. Жінки внаслідок тренувальних навантажень на розвиток сили:

- втрачають загальну масу тіла;
- втрачають жирову масу;
- втрачають відносну кількість жиру;
- збільшують чисту масу тіла [14].

Незважаючи на схожість адаптаційних реакцій чоловіків і жінок на короткочасні і тривалі фізичні навантаження, ряд аспектів притаманний тільки організму жінки [6].

Велике значення для якісної побудови тренувального процесу жінок має врахування особливостей жіночого організму, зокрема специфічних особливостей, обумовлених оваріально-менструальним циклом (ОМЦ) [9].

Фізіологічний стан різних систем і фізична працездатність в цілому у жінок знаходяться в певній залежності від фаз менструального циклу. Разом з тим і фізичні навантаження можуть впливати на його перебіг [7].

Загальну структуру навантажень мезоцикла, побудованого з врахуванням фаз менструального циклу можна поглянути в табл. 1

Таблиця 1

Фаза циклу	Сумарне тренувальне навантаження
Менструальна	Середня
Постменструальна	Велика
Овуляторна	Середня
Постовуляторна	Велика
Передменструальна	Мала

На структуру тренувальних мезоциклів істотно впливають тривалість МЦ та їх регулярність. Особливо важливо це врахувати в період його становлення [12].

Отже, побудова мезоциклів згідно з різними МЦ дає змогу уникнути небезпечних невідповідностей (що виявляються в порушенні МЦ), відповідним чином змінити тенденцію навантажень у серії мікроциклів, у такий спосіб не тільки підвищити рівень тренувальних вимог, а й окремих фазах мікроциклу знижувати їх. Звідси в динаміці навантажень виникають специфічні для жіночого організму середні «хвилі», які складають одну із структурних основ тренувальних мезоциклів [14].

У цій статті ми визначили роль та значення обліку специфічних відмінностей жіночого організму від чоловічого, які повинні

враховуватися при побудові тренувальні процесу і принципово відрізнятися.

Найважливіший фактор який впливає на працездатність пауерліфтерш і який варто враховувати в спортивній діяльності - це фази менструального циклу. У різні фази менструального циклу може значно змінюватися психологічна і фізична працездатність.

Література

- 1. Абрамова Т.Ф.** Современные представления о научных основах тренировки женщин. / Т.Ф. Абрамова, Н.Н. Озолин, В. А. Геселевич //Труды ВНИИФК. – М.,1993. – С. 183-194.
- 2. Аулик И. В.** Определение физической работоспособности в спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
- 3. Бугаева Н.А.** Динамика временных и пространственных свойств девушек в различные фазы ОМЦ /Н.А. Бугаева, Ю.В.Корягина. //Рос. физиол. журн. им. И.М.Сеченова. – Т. 90. Ч. 2. – 2004. – № 8. – С. 180.
- 4. Верхошанский Ю. В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю. В.Верхошанский — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
- 5. Верхошанский Ю.В.** Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам / Ю.В. Верхошанский, А.А.Виру // Физиология человека. – 1987. – № 5. –С. 811-818.
- 6. Вілмор Дж. Х. Костілл Д. Л.** - Физиология спорта и двигательной активности. / Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл //Олимпийская литература, 1997. - 504 с.
- 7. Коц, Я.М.** Спортивная физиология / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 154 с.
- 8. Матвеев, Л.П.** Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280с.
- 9. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
- 10. Платонов В. Н.** Структура мезо и микроциклов подготовки/ В. Н. Платонов, Ф. П. Суслов // Современная система спортивной подготовки. – М., 1995. – С. 407–425.
- 11. Платонов В. Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 1997. – 583 с.
- 12. Румянцева Э. Р., Горулев П. С.** Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. / Э. Р. Румянцева, П.С. Горулев – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 260 с.
- 13. Смирнов В. М., Дубровский В. И.** Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский — М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— 608 с.
- 14. Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання [Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / А. І. Стеценко - Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. - 460 с.

Луговой О. С. Особливості побудови тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу

У даній статті позначена роль обліку специфічних відмінностей жіночого організму від чоловічого, які повинні враховуватися при побудові тренувального процесу, в особливості повинні враховуватися фази менструального циклу. Охарактеризовано фізіологічні особливості жінок в процесі занять пауерліфтингом. Дані можуть служити при організації та побудові тренувальних занять з пауерліфтингу.

Ключові слова: пауерліфтинг, процес, методика, мікроцикл, мезоцикл.

Луговой А. С. Особенности построения тренировочного процесса в женском пауэрлифтинге

В данной статье обозначена роль учета специфических отличий женского организма от мужского, которые должны учитываться при построении тренировочного процесса, в особенности должны учитываться фазы менструального цикла.. Охарактеризованы физиологические особенности женщин в процессе занятий пауэрлифтингом. Данные могут служить при организации и построение тренировочных занятий по пауэрлифтингу.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, процесс, методика, микроцикл, мезоцикл.

Lugovoy A. S. Features of Construction of the Training Process in the Female Powerlifting

This article defines the role of incorporating the specific differences of the female body from the male, which should be considered when constructing a training protsesa, in particular should be taken into account during the menstrual cycle .. Characterized physiological characteristics of women in the employment pattern during weightlifting. Data can serve as the organization of training sessions and building Powerlifting.

Keywords: powerlifting, process, method, microcycle, mesocycle.

УДК 796.322 : 796.012.12

В. В. Назаревич

**ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ
КОНТРОЛЮ У ВИТРИВАЛОСТІ ФУТЗАЛІ**

Проблема управління фізичною підготовкою у футзалі істотно ускладнена через неможливість в ході чемпіонату регулярно контролювати стан футболістів точними методами. Цією проблематикою займались В. Н. Платонов [1], В. Н. Селуянов [2], В. Д. Фіскалов [3],

Петер Янсен [4], , Jens Bangsbo [5, 6] та багато інших. Ця проблема є характерною і для контролю такої фізичної якості як загальна витривалість. Футзал не відноситься до тих видів спорту, де механізм витривалості є “класичним” – загальний характер дії у футзалі дуже специфічний. Але значущість цієї якості не є на останньому місці у процесі спортивної підготовки у футзалі. Тому є проблема – охарактеризувати “витривалість” як явище у специфічній діяльності у футзалі та виявити і апробувати засіб, який буде найбільш валідним до вимог, які специфічні до футзалу.

Об'єкт дослідження – контроль працездатності у футзалі.

Предмет дослідження – найбільш коректний теоретичний засіб для моніторингу та контролю витривалості у футзалі.

Мета – знайти, обґрунтувати і апробувати засіб контролю та моніторингу витривалості з урахуванням специфічних особливостей виду спорту.

Сьогодні під визначенням поняття “витривалість” розуміють здатність до тривалого і ефективного виконання рухової діяльності, долаючи стомлення [3]. Ця діяльність формується конкретним руховим режимом і повною мірою реалізується тільки в умовах цього режиму [3].

Загальна витривалість характеризується як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що надає позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності [1].

Для футзалу сам процес розвитку та якісного прояву в загальному понятті “витривалість” значно складніше, ніж для класичного розуміння “витривалості” на прикладі циклічних видів спорту. Ці характерні фізіологічні риси прояву витривалості у футзалі на основі дослідів нами були складені у пункти:

- задіяння пріоритетно працюючих м'язових груп і їх стомлюваність у процесі змагальної діяльності;
- відсутність стабільної динамічної рівноваги між енерговиробництвом, споживанням кисню, лактатом;
- баланс енергетично аеробної та анаеробної систем організму.

Від цього залежать фізіологічні показники, за якими потрібно визначати рівень загальної витривалості у футзалі – МСК і АнП.

Нами були досліджені тести з загальної практики спортивного тренування, які контролюють МСК і АнП (між якими за дослідженнями В. Н. Селуянова кореляційний зв'язок $r = 0.91$) [2]. Для дослідження цих засобів контролю витривалості ми вивели вимоги до них:

- Відповідність вищевказаних фізіологічних вимог до тесту
- Відтворення специфічності, характерної для футзалу, у діях спортсменів.
- простота тесту та зручність у використанні (максимальна зручність та доступність засобу контролю та моніторингу загальної

витривалості у футзалі – мінімум або відсутність спеціальної апаратури, доступність місця проведення, простота у використанні, обрахунку та розумінні спортсменами тесту).

Дослідження виявило великі групи тестів для контролю загальної витривалості на основі показників МПК та АНП, які так чи інакше лише частково підходили до наших вимог.

Але за всіма вищевказаними вимогами ми знайшли новітній засіб контролю та моніторингу витривалості, якій досконало відповідає їм. Тест “Yo - Yo”, розроблений Jens Bangsbo та Magni Mohr [2].

За вимогами цього тесту нами була проведена апробація його і на базі команди Луганського національного університету імені Тараса Шевченка з футзалу. У проведенні тесту приймали участь футзалісти команди. В загальну групу входить 17 спортсменів, які умовно (4 з 17 футзалістів приймали участь у 2-х тестах) розділили на дві контрольних групи по 11 та 10 спортсменів (група 1 та група 2 відповідно). Група 1 виконувала тест “Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1” (якій характерний меншою стартовою швидкістю та меншим приростом швидкостей у вправі), група 2 виконувала “Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2”, який призначений для спортсменів високої кваліфікації (відносно велика початкова швидкість та більший приріст швидкостей тесту).

Виходячи з результатів тесту, які ми отримали у емпіричній частині дослідження, ми зробили висновок, що “Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1” для цільової групи тестування підійшов найбільш валідно. Були отримані оптимальні основні дані (МСК) у порівнянні з “Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2”, в силу тренуваності футзалістів для виконання тестування. Дане контрольне випробування підійшло за нашими вимогами до засобу контролю та моніторингу загальної витривалості у футзалі і показало найбільш оптимальні результати, за якими можна оцінювати загальну витривалість спортсменів, з точки зору фізіології та специфіки змагальних дій у футзалі, та на фоні загальних можливостей окремо взятої команди з футзалу.

Ці дані підтвердили наші теоретичні висновки наукової статті й довели коректність, валідність, специфічність “Yo-Yo Intermittent Recovery Test” як того засобу, який є найоптимальнішим у процесі спортивної підготовки у футзалі.

Література

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с. **2. Селуянов В. Н.,** Сарсания К. С., Заборова В. А. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный: Издательский дом «ИНТЕЛЛЕКТик», 2012. – 160 с. **3. Фискалов В. Д.** Спорт и система

підготовки спортсменів: учебник / Фискалов В. Д. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с. **4. Янсен Петер.** ЧСС, лактат и тренировки на выносливость/ Янсен Петер :[пер. с англ.]. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с. **5. Jens Bangsbo,** F. MarcelloIaia, Peter Krstrup. The Yo-Yo Intermittent Recovery Test. A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports / Jens Bangsbo, F. MarcelloIaia, and Peter Krstrup. – Copenhagen : Sports Med, 2008. – 51 p. **6. Jens Bangsbo.** Fitness Testing in Football – Fitness Training in Soccer II / Jens Bangsbo and Magni Mohr. – Lystrup :Bangsbosport ApS, 2012. – 504 p.

Назаревич В. В. Практичне застосування засобів та методів контролю витривалості у футзалі

У статті висвітлена актуальна проблема поняття «загальна витривалість» з урахуванням фізіологічних особливостей спортивної діяльності у футзалі, розглядаються засоби контролю та моніторингу загальної витривалості у футзалі, обґрунтовуються вимоги до вищевказаних засобів на підставі фізіологічних особливостей змагальної діяльності в футзалі та проведена апробація найбільш відповідних нашим вимогам засобів контролю та моніторингу загальної витривалості у футзалі. Автором сумлінно проаналізовано найсучасніші літературні джерела (в т.ч. англійські джерела).

Ключові слова: футзал, витривалість, тестування, спеціалізація, фізичні якості, максимальне споживання кисню, гравці.

Назаревич В. В. Практическое применение средств и методов контроля выносливости в футзале

В статье освещена актуальная проблема понятия «общая выносливость» с учетом физиологических особенностей спортивной деятельности в футзале, рассматриваются средства контроля и мониторинга общей выносливости в футзале, обосновываются требования к вышеуказанным средствам на основании физиологических особенностей соревновательной деятельности в футзале и проведена апробация наиболее подходящих нашим требованиям средств контроля и мониторинга общей выносливости в футзале. Автором добросовестно проанализированы современные литературные источники (в т.ч. англоязычные источники).

Ключевые слова: футзал, выносливость, тестирование, специализация, физические качества, максимальное потребление кислорода, игроки.

Nazarevich V. V. Practical Application of Methods for Monitoring and Endurance in Futsal

The article highlights the urgent problem of the concept of "overall stamina" with the physiological characteristics of futsal in the sports activities are treated controls and monitoring of overall stamina in futsal, justified

claims to the above tools based on physiological characteristics of competitive activity in futsal and conducted testing the most appropriate means of our requirements control and monitoring of overall stamina in futsal . The author has diligently analyzed the latest literature (including English-language source).

Keywords: futsal, stamina testing, specialization , physical quality, maximum oxygen consumption , players .

УДК 796.412.2.015.6-044.332

А. О. Полтавець

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Підвищений інтерес до врахування вікових особливостей деяких психофізичних показників при перспективному плануванні підготовки юних спортсменів в наш час в повній мірі є закономірним. Саме в дошкільному віці повинна бути створена певна база для розвитку витривалості, яка є основою для високої працездатності спортсмена у наступних вікових етапах. Спортивне тренування юних спортсменів, на відмінність від тренування дорослих має ряд методичних та організаційних особливостей. Правильне розуміння яких дає можливість тренеру більш ефективно управляти тренувальним процесом та планувати його. В кожному занятті повинна бути своя міра гранично допустимих навантажень, але будь-яке навантаження повинно визначатися та залежить від віку та ступеню підготовки.

За останній час в спортивній науково-методичній літературі інтерес до побудови тренування починаючих юних спортсменів значно виріс, однак в цілому в питаннях цієї побудови в багатолітній структурі з урахуванням вікових змін досліджень не достатньо. Зокрема, не достатньо обґрунтовані етапи попередньої підготовки у вибраному виді спорту.

Зростаючому організму доводиться в процесі індивідуального розвитку адаптуватися до існування в нових умовах середовища. Саме тому зростає роль грамотного правильного відношення тренера до юного спортсмену, яке виявляється у розумному використанні об'єму, інтенсивності та характеру навантажень у тренувальному процесі.

Такі автори, як: В. Алабін, Е. Вільчковській, І. Іванюра, Т. Круцевіч, М. Муранов, В. Філін досліджували вплив фізичних навантажень на особливості адаптації юних спортсменів, прогнозування спортивних результатів за даними максимального споживання кисню у дітей та особливості реакцій функціональних систем дитячого організму з різними властивостями нервових процесів.[1, С. 43 - 46; 3; 5, С. 35 - 36;

6; 7; 10; 11]. Проте їх роботи не знімають протиріч, які останні роки загострюються між потребою в показанні високих результатів і недоліком розробленості в галузі спортивної підготовки юних спортсменів.

В останні роки значно інтенсифікувалися дослідження в галузі спорту. Величезний емпіричний і теоретичний матеріал накопичений в галузі методики підготовки спортсменів, спортивної педагогіки і психології, морфології та біохімії, фізіології і біомеханіки. У публікаціях з гімнастики висвітлюються сучасні тенденції розвитку теорії та методики спортивної підготовки, аналізуються її найбільш складні і суперечливі положення. Проте недостатньо розкрито питання дозування навантаження та адаптації організму юних спортсменок на етапі попередньої базової підготовки.

У спорті під об'ємом тренувального навантаження розуміють суму роботи, виконаної за заняття або який-небудь тренувальний цикл. Фізичне навантаження визначається дозуванням вправ або тренувальних завдань, їх повторюваністю, тривалістю, а також умовою виконання. В. Бальсевич, В. Запорожанов розрізняють два види адаптивних змін: термінові та кумулятивні [2, С. 66 - 68; 4, С. 213 - 225]. Короткочасна (термінова) адаптація – передбачає швидкодіючі пристосувальні реакції організму у відповідь на різні навантаження та вплив. Довготривала (кумулятивна) характеризується такими пристосувальними змінами, які виникають під впливом регулярно повторювальних зовнішніх впливів.

В. Платонов величину тренувального навантаження характеризує та поділяє в тренувальних заняттях на чотири умовні групи:

- Ø великі;
- Ø значні;
- Ø середні;
- Ø малі [8; 9].

Якщо розглядати ідею поділу навантажень з урахуванням етапу багаторічної підготовки юних спортсменів, то таке ранжирування не підходить до етапів попередньої підготовки і початкової спортивної спеціалізації.

Для юних спортсменів віку 5–7 років не можна включати великі навантаження, що супроводжуються значними функціональними зрушеннями (перевантаженнями).

Значні навантаження характеризується великим сумарним об'ємом роботи, що виділяється в умовах стійкого стану і не супроводжуються зниженням працездатності. Об'єм її зазвичай складає 70% об'єму роботи, що виконується до настання стомлення.

Середні навантаження відповідають початку другої фази, стійкої працездатності, що супроводжується стабільністю рухів. Об'єм роботи зазвичай коливається в межах 40 – 50% від роботи, виконаної до настання явного стомлення.

Малі навантаження значно активізують діяльність різних функціональних систем, супроводжується стабілізацією рухів. Число вправ у занятті зазвичай 20 – 25% від об'єму роботи, що виконується до настання стомлення.

У роботі з учнями тренер повинен враховувати їх фізичний рівень підготовленості. Однакове фізичне навантаження для різних рівнів підготовки не здатні призвести до однаково-гарних результатів. У зв'язку з цим, до кожної дитини повинен бути застосований диференційований підхід. Для виявлення рівню фізичного розвитку, контролю динаміки фізичних якостей, розвитку витривалості, сили, координації, гнучкості, швидкості та ефективності тренувань у дітей дошкільного віку, які спеціалізуються в художній гімнастиці були проведені тестування контрольно-перехідних нормативів з ЗФП та СФП для групи навчальної підготовки 1 – 3 року навчання, які були розроблені для ДЮСШ та спеціалізованих шкіл з художньої гімнастики України.

У діагностиці прийняли участь 10 гімнасток віком від п'яти до семи років, групи початкової підготовки 1–3 року навчання.

Тестування показало, що 70% спортсменок мають високий рівень фізичного розвитку, 30% – середній рівень.

Висококваліфікований тренер при розподілі навантаження повинен враховувати не тільки фізичний рівень підготовленості юних спортсменів, а і психологічну схильність до різних навантажень.

Спортсмени з сильною нервовою системою легше переносять психічні навантаження, менше стомлюються емоційно, і навпаки, суб'єкти зі «слабкими нервами» схильні до невротичності, тривожності, пригніченості, іноді, навіть до бурхливих реакцій протесту. З метою кращої підготовки спортсменок - гімнасток в ДЮСШ № 3 була проведена спеціальна діагностика по вияву темпераменту.

Діагностика показала такі результати: 50% спортсменок мають темперамент сангвінік, 10% – холерик, 10% – флегматик, 10% – сангвінік-меланхолік та 20% – сангвінік-холерик.

Дослідження показали, що для різних психологічних типів людей досягнення стану бойової готовності проходить по різному. Сангвініки і флегматики швидше пристосовуються до нових умов і, відповідно, у них частіше спостерігається бойова готовність. Халерікам і меланхоликам в силу своїх психологічних якостей потрібно більше часу на розвиток необхідного функціонального стану.

Відомості про особливості пристосувальних реакцій серця під час фізичних навантажень у юних спортсменів з різними властивостями нервових процесів дає можливість індивідуалізувати навантаження під час тренування і підвищити його ефективність, усунути негативний вплив навантаження на організм дітей. Для дослідження процесу адаптації у юних гімнасток була проведена проба Руф'є. Індекс Руф'є розраховувався за формулою: $IP = \frac{4*(P_1+P_2+P_3)-200}{10}$,

де P_1 - ЧСС у стані спокою, P_2 – ЧСС у перші 15 секунд після навантаження (30 присідань), P_3 – ЧСС за останні 15 секунд 1 хвилини віднови організму після навантаження. Данні, які були отримані у результаті дослідження були порівняні з показниками рівню функціональних можливостей серцево-судинної системи по індексу Руф'є, які були розроблені Міністерством охорони здоров'я України.

Результати досліджень підтверджують теоретичну концепцію про вплив властивостей нервових процесів та фізичного розвитку на пристосувальні реакції серця до фізичних навантажень у дітей 5–7 років у художній гімнастиці.

Дослідження дало такі результати: 10% спортсменок мають відмінний рівень функціонального резерву серця, 70% – добрий рівень, 20% – задовільний рівень.

Результат досліджень дає змогу зробити такі висновки:

1. Теоретично вивчивши наукову літературу з даної проблеми, встановлено: сутність і зміст, теоретичні та методичні основи навантаження та адаптації в системі підготовки юних спортсменів в художній гімнастиці. Детально проаналізовано систему планування відбіркового та загального обсягу тренувальних навантажень на різних етапах підготовки юних спортсменів залежно від закономірностей їх вікового розвитку.

Розглянуто фізичні, психологічні та фізіологічні особливості дитячого організму та їх роль у швидкості процесу адаптації після фізичного навантаження.

2. Виявлено, що на етапі попередньої базової підготовки існує небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, тому дозувати навантаження слід дуже обережно, урахувавши, що для юних спортсменів віку 5–7 років не можна включати великі навантаження, що супроводжуються значними функціональними зрушеннями (перевантаженнями).

3. На основі експериментального дослідження був виявлений фізичний і психологічний рівень розвитку дітей групи початкової підготовки, які займаються художньою гімнастикою. Експериментально доведена закономірність швидкості процесу адаптації від рівня фізичної та психологічної підготовленості.

У ході експерименту було виявлено, що 70% дітей, які мали високий рівень фізичної підготовленості, а також мали сильний тип нервової системи – темперамент сангвінік і флегматик, швидше пристосовувалися до фізичного навантаження, а також швидко адаптувалися після нього.

Для дослідження процесу адаптації у юних гімнасток була проведена проба Руф'є. Індекс Руф'є розраховувався за формулою:

$$IP = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Навчально-тренувальний процес повинен будуватися на основі даних особливостей вікового розвитку, індивідуальних можливостей і особливостей становлення спортивної майстерності.

Величину і специфічність тренувального навантаження, підбір засобів і методів спортивного тренування слід визначати відповідно до показників фізичного розвитку і фізичної та психологічної підготовленості гімнасток.

Література

- 1. Алабин В. Г.** Комплексный контроль в спорте / В. Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 3. - С. 43-46.
- 2. Бальсевич В. К.** Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 2. - С. 66-68.
- 3. Вільчковський Е. С.** Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Е. С. Вільчковський ; М-во освіти і науки України. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 335 с.
- 4. Запорожанов В. А.** Основы управления в спортивной тренировке/ В. А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 213-225.
- 5. Іванюра І. О.** Адаптація серцево-судинної системи організму до тривалої м'язової діяльності.- ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2008, № 2 (141).С. 35 -36.
- 6. Круцевич Т. Ю.** Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учеб. пособие для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. - К. : 1999. - 232 с.
- 7. Круцевич Т. Ю.** Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2003.– 424 с.
- 8. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- 9. Платонов В. Н.** Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 10. Филин В. П.** Основы управления подготовкой юных спортсменов / В. П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 11. Филин В. П.** Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

Полтавець А. О. Дослідження процесу адаптації юних спортсменок в художній гімнастиці

У цій статі розглянуто вплив фізичних навантажень на особливості адаптації юних спортсменів та особливості реакцій функціональних систем дитячого організму з різними властивостями нервових процесів. На основі експериментального дослідження виявлено фізичний і психологічний рівень розвитку дітей групи початкової підготовки, які займаються художньою гімнастикою. Експериментально

доведена закономірність швидкості процесу адаптації від рівня фізичної та психологічної підготовленості.

Ключові слова: навантаження, адаптація, гімнастика, тренування.

Полтавец А. А. Исследование процесса адаптации юных спортсменок в художественной гимнастике

В этой статье рассмотрено влияние физических нагрузок на особенности адаптации юных спортсменок и особенности реакций функциональных систем детского организма с различными свойствами нервных процессов. На основе экспериментального исследования выявлено физический и психологический уровни развития детей группы начальной подготовки, которые занимаются художественной гимнастикой. Экспериментально доказана закономерность скорости процесса адаптации от уровня физической и психологической подготовленности.

Ключевые слова: нагрузка адаптация, гимнастика, тренировка .

Poltavets A. A. Investigation of the Process of Adaptation of Young Athletes in Rhythmic Gymnastics

In this article the influence of physical activity on features of adaptation of young sportswomen and features of functional systems of a children's organism with various properties of nervous processes is considered. On the basis of a pilot study physical and psychological levels of development of children of basic training group who do rhythmic gymnastics are revealed. The regularity of speed of adaptation's process from level of physical and psychological readiness is experimentally proved.

Key words: load, adaptation's, gymnastics, training.

УДК [796.853.26 : 796.082] – 053.6

Є. С. Янцевич

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ
У ЮНИХ КАРАТИСТІВ**

Кожному виду спорту притаманні свої особливості виконання рухової дії, обумовлені його цільовою спрямованістю, зовнішніми умовами і правилами змагань. Карате – атлетичний, силовий, динамічний, активно-наступальний вид спортивногодиноборства. Проведення змагальних поєдинків за правилами, для виявлення найсильнішого, стало основою для становлення карате як виду спорту. Високі досягнення в ударних видах спортивних єдиноборств (карате, бокс, тайландський бокс) визначаються гармонійним розвитком фізичних якостей. Незважаючи на те, що останнім часом контактні види

спортивних єдиноборств, в тому числі і карате, мають великі темпи розвитку в світі, наукової літератури на предмет підготовки каратистів до змагань дуже мало. Тому, методика розвитку швидкісно-силових якостей для юних каратистів, яка розроблена у вище сказаній роботі є актуальною.

Був проведений аналіз літературних джерел з історії східних єдиноборств, техніки і тактики бою, теорії і методики спортивного тренування, фізіології спорту та біохімії, та лише деякі з них частково присвячені розвитку швидкісно-силових якостей каратистів. Додаткового дослідження потребує проблема оптимального рівня розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів. Тому, в даній роботі, робиться спроба наукового-обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів (хлопчики 12-13 років).

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011 – 2015 рр.; тема „Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту”.

Метою дослідження є обґрунтування методики розвитку швидкісно-силових вправ на заняттях карате з хлопчиками 12-13 років.

Відомо, що, коли при подоланні будь-якого опору розвивається максимальне прискорення, мова йде про прояв швидкісно-силових якостей. Коли ж прояв цих якостей пов'язаний зі специфікою певних видів спорту, мова йде про спеціальні швидкісно-силові якості. У цьому випадку кожен вид спорту визначає не тільки специфіку і величину опору, а й групи м'язів, які несуть основне навантаження, а також специфічну амплітуду руху. Таким чином, швидкісно-силові якості виявляються тільки в динамічному режимі. При прояві швидкісно-силових якостей сила і швидкість не досягають абсолютних величин.

Незважаючи на те, що швидкісно-силові якості, сила і швидкість розглядаються як самостійні якості, вони тісно пов'язані один з одним. Недостатній розвиток сили або швидкості обмежує прояви швидкісно-силових якостей.

При складанні програм розвитку швидкісно-силових якостей юних каратистів, застосовуваних у двох різних групах (контрольної та експериментальної) і теоретичному порівнянні їх ефективності, можна прийти до висновку, що вони повинні використовуватися такі загальноприйняті розрахунки: підрахунок середнього арифметичного значення (m) у кожному з тестів в кожній групі; середньої помилки середнього арифметичного значення (M), а також обчислення величини t -критерію Стьюдента.

При підборі вправ для швидкісно-силової підготовки каратиста слід керуватися принципами динамічної відповідності, прагнути до того, щоб силові здібності проявлялися тільки в швидких рухах. При цьому вага обтяжень не повинен перевищувати 30% від власної ваги при роботі над згиначі/розгиначі, 15% від власної ваги – при роботі над м'язами,

повертає тулуб, і 1% – при роботі над м'язами плечового пояса і рук. При цьому бажано, щоб всі вправи, хоча б частиною руху, були схожі на технічні елементи прийомів карате. Проаналізувавши різну літературу з підбору ваг у вправах з обтяженнями, ми, при складанні комплексів вправ, ми вирішили, що треба використовувати ваги менші рекомендованих. Таке рішення було прийнято на основі того, що зв'язковий апарат суглобової сумки в 12 – 13 років ще досить слабкий, тому можуть відбуватися мікротравми, які, надалі, перейдуть в серйозну травму.

Вправи, що сприяють розвитку швидко-силових якостей, що застосовуються в контрольній групі:

-стрибки через скакалку 4 рази по 2 хвилини (відпочинок між раундами 30 секунд);

- біг на місці з високим підніманням стегна з прямими ударами руками;

-викидання набивного м'яча правою і лівою руками від плеча, вага обтяження 1 кг, 30 разів кожною рукою, по черзі;

-стрибки «ножиці» (зміна ніг при вистрибування з положення випаду, коліно задньої ноги на підлозі, 4 x 10 раз (відпочинок між підходами 20 секунд));

-згинання та розгинання рук в упорі лежачи з відштовхуванням від підлоги, ноги на підставці 20 сантиметрів 4 x 15 раз (відпочинок між підходами 30 секунд);

-робота на підвісному мішку (або спаринг) 4 рази по 2 хвилини (відпочинок між раундами 45 секунд);

-підйом корпусу до ніг з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, 2 x 40 (відпочинок між підходами 40 секунд);

-комбінації ударів руками і ногами по спортивному мішку (3-4 удара);

-рухливі ігри.

Вправи, що сприяють розвитку швидко-силових якостей, застосовувані в експериментальній групі :

Список вправ № 1:

- удари руками по підвісному мішку (прямі удари руками 4 x 20 секунд (відпочинок між підходами 40 секунд));

- бій з тінню, в руках гантелі 0,2 кг, на ногах обважнювачі 0,1 кг 6 раз x 30 секунд (відпочинок між раундами 1 хвилину);

- вистрибування з присіду, на плечах гриф 2 кг, 4 x 20 раз (відпочинок між підходами 1 хвилину);

- підйом корпусу до ніг з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, 6 x 20 секунд (відпочинок 20 секунд);

- прямий удар ногою (мая-герічудан) по лапам, пересування вперед, 4 x 30 ударів (відпочинок між підходами –1 хвилину);

Список вправ № 2:

- підйом стегна з обтяженням 0,5 кг, 4 x 15 секунд (відпочинок між підходами 45 секунд);
- віджимання з упору лежачи на кулаках, на спині вантаж 2 кг, 4 x 15 раз (відпочинок між підходами 45 секунд);
- робота на підвісному мішку (або спаринг), тривалість – 1 хвилина (відпочинок між раундами 30-45 секунд);
- вистрибування з присідаючи 3 x 35 раз (відпочинок між підходами 1 хвилини 25 секунд);
- підйом корпусу до ніг з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, з викиданням набивного м'яча двома руками від грудей (0,5 кг). Партнеру 3 x 30 раз (відпочинок між підходами 50 секунд);
- удар ногою (маваши-герічудан) по повітряному щиту, пересування вперед 4 x 30 ударів (відпочинок між підходами 1 хвилина);

У процесі експерименту, вправи у контрольній групі потрібно використовувати 2 рази на тиждень у різних поєднаннях, по 4 вправи на кожному такому тренуванні. Вправи, для використання в експериментальній групі, потрібно застосовувати в певних поєднаннях, у вигляді комплексів вправ № 1 та № 2. Комплекс № 1 потрібно застосовувати на тренувальних заняттях по вівторках, а комплекс № 2 – по суботах. Такий розподіл навантаження дає можливість юним спортсменам відновитися після роботи такого характеру.

Отже, характерними особливостями прояву швидкісно-силових якостей в спортивній діяльності каратиста є: багаторазові короточасні прискорення у вигляді ударів руками і ногами, захистів і пересувань. У ході вивчення літературних джерел ми виявили, що методика динамічних зусиль (неграничних обтяжень застосовуваних в максимально можливому темпі) має широке поширення в таких видах ударних єдиноборств як бокс, тхеквондо, тайландський бокс). Встановлено, що експериментальна методика з переважним використанням комплексів вправ швидкісно-силової спрямованості на заняттях з юними каратистам дозволяє значно підвищити у них рівень розвитку рухових здібностей. Дані педагогічного експерименту теоретично повинні показати, що результати тестування експериментальної групи значно перевищать результати тестування контрольної групи в трьох тестах з п'яти запропонованих ($p < 0,05$). Їхні показники повинні поліпшитися у порівнянні з початковим рівнем.

Література

- 1. Галимский В. А.** Состояние физического развития и физической подготовленности юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки / В. А. Галимский, А. С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 4. – С. 58 – 62.
- 2. Орлов Ю. Л.** Основы методики комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных спортсменов, занимающихся спортивным каратэ / Ю.Л. Орлов // Детский тренер. –

2013. – № 1. – С. 84 – 93. **3. Платонов В. Н.** Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с. **4. Саєнко В. Г.** Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во «ЛНУ ім.Тараса Шевченка», 2012. – 432 с. **5. Фунакоси Г.** Каратэ-до : мой способ жизни / Г. Фунакоши. – М. : София, 2000. – 112 с.

Янцевич Є. С. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів

В статті розглядається питання теоретичного розроблення методики для розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів. Аналізується та досліджується наукова і спеціальна література, досвід провідних фахівців у галузі фізичного виховання та спорту. Також, у статті є складений комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей, який може використатися для педагогічного експерименту.

Ключові слова: карате, вправи, швидкісно-силові здібності, навантаження, тренування.

Янцевич Е. С. Методика развития скоростно-силовых качеств у юных каратистов

В статье рассматривается вопрос теоретической разработки методики для развития скоростно-силовых качеств у юных каратистов. Анализируется и исследуется научная и специальная литература, опыт ведущих специалистов в области физического воспитания и спорта. Также, в статье есть составленный комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, который может использоваться для педагогического эксперимента.

Ключевые слова: каратэ, упражнения, скоростно-силовые способности, нагрузки, тренировки.

Yantsevych E. S. Methods of Development the Speed-Strength Abilities in Youthful Karateka

The article discusses the theoretical development of a methodology for the development of speed-strength in young karate. Analyzed and studied scientific and specialist literature, the experience of the leading experts in the field of physical education and sport. Also, this article has compiled a set of exercises for the development of power-speed, which can be used for pedagogical experiment.

Keywords: karate, exercise, speed-strength abilities load training.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Алдокімова Ганна Андрійовна – студентка 2-го курсу шкільного відділення, спеціальність «Початкова освіта» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Бурмістрова Христина Володимирівна – студентка 4-го курсу, шкільного відділення, спеціальність «Початкова освіта» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Васільєва Ольга Сергіївна – студентка 4 курсу спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Саєнко В. Г. – к. фіз. вих., доцент, кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Гузєва Ірина Анатоліївна – студентка 4-го курсу шкільного відділення спеціальність «Початкова освіта» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Денисенко Федір Сергійович – студент 3 курсу спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Ложечка М. В. – викладач кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Єсипенко Юлія Сергіївна – студентка 4-го курсу спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Костюнін А. В. викладач кафедри

олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Калюжна Ольга Павлівна – студентка 4 курсу, шкільного відділення, спеціальність «Початкова Освіта» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Капінос Дмитро Володимирович – студент 4 курсу спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Саєнко В. Г. – к. фіз. вих., доцент, кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Кирилюк Юля Анрїївна - студентка 3 курсу спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Павлюк О. М. – к. п. н, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Левенець Вікторія Сергїївна - студентка 4-го курсу, спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Саєнко В. Г. – к. фіз. вих., доцент, кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Ложечка Михайло Володимирович – викладач кафедри олімпійського і професійного спорту, аспірант другого року навчання Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Максименко Г. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Луговий Олександр Сергїйович – студент 1-го курсу, Інституту фізичного виховання і спорту, спеціальності „Спорт” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Ложечка М. В. – викладач кафедри

олімпійського і професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Назаревич Вячеслав Валерієвич – студент 4-го курсу спеціальності „Спорт” Інституту фізичного виховання та спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Костюнін А. В. викладач кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Панов Олександр Андрійович – студента 2 – го курсу шкільного відділення спеціальність «Фізичне виховання» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Полтавець Аліна Олександрівна – студентка 4-го курсу, Інституту фізичного виховання і спорту, спеціальності „Спорт” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Максименко І. Г., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри Олімпійського та професійного спорту Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Туряк Сергій Сергійович – студент 3-го курсу шкільного відділення спеціальність «Фізичне виховання» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Чорній Яна Василівна – студентка 4-го курсу шкільного відділення спеціальність «Початкова освіта» ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Кібко С. А викладач фізичного викладання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Шпілева Катерина Ігорівна – студентка 4-го курсу шкільного відділення спеціальність «Початкова освіта» ВП „Стаханівський

педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівний – Чайкіна О. О. викладач фізичного виховання ВП „Стаханівський педагогічний коледж” ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Янцевич Євгенія Сергіївна – студентка 2 курсу, спеціальність „Спорт”, Інституту фізичного виховання і спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Науковий керівник – Саєнко В.Г., доцент кафедри олімпійського та професійного спорту ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Наукове видання

**НАУКОВИЙ ПОШУК
МОЛОДИХ ДОСЛІДНИКІВ
(Фізичне виховання і спорт)**

Збірник наукових праць студентів

№ 9, 2014

Відповідальні за випуск:
проф. І. Г. Максименко
асист. М. В. Ложечка

Здано до склад. 27.02.2013 р. Підп. до друку 28.03.2013 р.
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 9,88. Наклад 100 прим. Зам. № 43.

Видавець і виготовлювач
Видавництво Державного закладу
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011. Тел./факс (0642) 58-03-20
e-mail: alma-mater@list.ru
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.