

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
СПОРТИВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЯ  
ХАРКІВСЬКА МІСЬКА РАДА  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## Фізична культура, спорт та здоров'я

матеріали V Всеукраїнської студентської наукової  
Інтернет-конференції (у рамках XVIII Міжнародної  
науково-практичної конференції)  
Україна, Харків, 14 грудня 2018 року



**Матеріали V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я: стан, проблеми та перспективи”) (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. 118 с. Режим доступу: [http://journals.urau.ua/ksarc\\_conference](http://journals.urau.ua/ksarc_conference)**

*У збірнику розміщено тези доповідей V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (в рамках XVIII Міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров’я”), яка проходила в Харкові 14 грудня 2018 року.*

*Матеріали V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції сформовано за наступними науковими напрямками:*

- *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*
- *Удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації*
- *Здоров’я людини, фізична реабілітація, фізична рекреація та медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту*
- *Біомеханічні й інформаційні засоби і технології у фізичній культурі та спорту*
- *Управлінські, психолого-педагогічні, соціологічні, філософські та історичні аспекти фізичної культури і спорту*

*Статті друкуються у авторській редакції.*

*Думка редакції може не співпадати з думкою авторів*



## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Бодня В. П.**

Сучасний стан технічної підготовленості дітей старшого шкільного віку з варіативного модуля «баскетбол» з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей

6-8

**Книш О. А.**

Роль невідприємницьких організацій у розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку України

9-15

**Кувавіна В. Є.**

Вплив занять черліденгом на розвиток гнучкості у дівчаток 7–8 років

16-18

**Куринний В. Г.**

Основы женского дзюдо

19-21

**Курінний В. Г.**

Особливості оцінки фізичної підготовки дівчат

22-24

**Лисенко М. А.**

Розвиток фізичних якостей юнаків 13-14 років засобами баскетболу

25-27

**Литвиненко Я. Я.**

Фізичне виховання студентів на свіжому повітрі

28-30

**Решетилова В. М., Михайленко Ю. М.**

Порівняльний аналіз рухової активності та показників захворюваності дітей молодого шкільного віку, які мешкають у різних соціально-економічних та екологічних умовах

31-34

**Стрілець А. М.**

Психологія спорту та фізичної культури як один із регуляторів професійної підготовленості

35-37

**Токарев М. Г.**

Сучасний стан й перспективи фізичної культури та спорту в Україні

38-40

**Хацько В. В.**

Техніка виконання кидків в жіночому дзюдо

41-43

**Цуканова А. М.**

Дослідження впливу засобів аеробіки на показники фізичної підготовленості дівчат з порушеннями слуху 13-14 років

44-46



## **СЕКЦІЯ: СПОРТ**

### **Антонова К. С.**

Взаємозв'язки результативності змагальної діяльності та структури і змісту річної підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука 47-49

### **Войцехівська М. О.**

Проблеми діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл в умовах комерціалізації спорту 50-52

### **Гапонов П. В.**

Аналіз взаємозв'язку між антропометричними показниками і спортивним результатом на дистанції 500 м кваліфікованих спортсменів у класі човнів К-1 у веслуванні на байдарках 53-55

### **Глоговська Б. Ю.**

Передумови формування програми підготовки каратистів WKF 6-7 років на етапі початкової підготовки 56-58

### **Демидась О. П.**

Тактична підготовка у спортивних єдиноборствах: стан та перспективи досліджень 59-61

### **Дзьоба Н. А.**

Основи техніки виконання базових вправ на колоді та стратегія їх підготовки 62-64

### **Дмитренко А. В.**

Сучасні системи змагань у професійному баскетболі 65-67

### **Каплун І. О.**

Особливості структурних груп вправ жіночого багатоборства на брусах різної висоти та тенденції їх розвитку 68-70

### **Козак О. В.**

Навчання техніці кидків у вправах зі скакалкою на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці з використанням основних опорних точок 71-72

### **Купрієнко Н. В., Тімофєєв Д. І.**

Характеристика показників фізичної підготовленості спортсменів 18-19 років, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное у підготовчому періоді річного циклу 73-76

### **Мироненко М. Р.**

Показники фізичної підготовленості веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень 77-79



<b>Онiпченко М. С., Муciєнко К. О.</b> Змагальна тактика передових екіпажів світу чоловічої двійки без стернового у веслуванні академічному	80-82
<b>Талибова К. Н.</b> Особливості спортивної акробатики як виду спорту	83-85
<b>Тiмофєєв Д. І., Купрiєнко Н. В.</b> Характеристика спеціальної підготовленості каноїстів високої кваліфікації як передумова визначення індивідуальної схильності до роботи на дистанціях 200 м і 1000 м	86-90
<b>Фролова М. С.</b> Сучасні підходи до вдосконалення штрафних кидків у баскетболі на етапі спеціалізованої базової підготовки	91-93
<b>Шевчук О. К.</b> Особливості використання допоміжних засобів для розвитку координаційних здібностей в художній гімнастиці	94-97
<b>СЕКЦІЯ: ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b>	
<b>Вернигора О. І.</b> Рефлексотерапія як нетрадиційний метод фізичної реабілітації	98-101
<b>Лисенко М. Г.</b> Туризм як засіб рекреації студентів закладів вищої освіти	102-104
<b>Савчук В. О.</b> Психофізіологічний стан підлітків з агресивною поведінкою та його корекція із застосуванням програми рекреаційно-оздоровчої спрямованості	105-107
<b>Хацько В. В.</b> Особливості використання фізичних вправ при сколіозі	108-110
<b>Хомовська К. О.</b> Вплив занять аквааеробікою на перебіг вагітності	111-113
<b>СЕКЦІЯ: ІНФОРМАЦІЙНІ ЗАСОБИ І ТЕХНОЛОГІЇ У ФКС</b>	
<b>Задорожний О. В.</b> Використання інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів	114-116
<b>СЕКЦІЯ: ГУМАНІТАРНІ ЧИТАННЯ</b>	
<b>Задорожний А. В.</b> Особенности функционирования жаргона сферы бокса	117-118



## Сучасний стан технічної підготовленості дітей старшого шкільного віку з варіативного модуля «баскетбол» з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей

**Бодня В. П.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Мітова О. О.,** к. фіз. вих., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор.

**Анотація.** У статті розглядається взаємозв'язок між рівнем технічної підготовленості у баскетболі та індивідуально-типологічними властивостями школярів старшого шкільного віку.

**Ключові слова:** учні старшого шкільного віку, варіативний модуль «Баскетбол», рівень технічної підготовленості, індивідуально-типологічні особливості.

**Вступ.** В результаті уроків фізичної культури з варіативного модуля «Баскетбол» учні повинні опанувати технічними прийомами гри, що поєднують спеціальні рухові та інтелектуальні якості. Таким чином, раціональне планування уроків з варіативного модуля «Баскетбол», вибір оптимальних методів та засобів можливо лише за умови врахування вікових та індивідуально-типологічних особливостей учнів [1]. Однак, в науково-методичній літературі недостатньо розкрито питання взаємозв'язку між рівнем технічної підготовленості у баскетболі та індивідуально-типологічними властивостями школярів старшого шкільного віку [1, 3]. Тому даний напрямок досліджень є актуальним.

**Мета дослідження** – визначити взаємозв'язок між рівнем технічної підготовленості у баскетболі та індивідуально-типологічними властивостями школярів старшого шкільного віку.

**Матеріал та методи дослідження.** В ході дослідження використовувались такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, а також ресурсів мережі Інтернет; педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, психологічне тестування, методи математичної статистики. Дослідження проводилось під час проходження педагогічної практики на базі ЗСО № 111 м. Дніпра. У дослідженні взяли участь 20 школярів старшого шкільного віку (10 юнаків та 10 дівчат 10 класу).

Дослідження та оцінку рівня особистісної тривожності здійснювали за шкалою Ч. Спілбергера, виявлення типу темпераменту за методикою Г. Айзенка. Визначення рівня технічної підготовленості учнів було здійснено за допомогою тестів: 1) 10 кидків вивченим способом (2×5) із дистанції 4.5м на рівної відстані між п'ятьма точками; 2) 10 штрафних кидків на точність.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати проведених нормативів представлено у таблиці 1.



Таблиця 1

Середньостатистичні показники технічної підготовленості з варіативного модуля «Баскетбол» з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей

№	Показники	Тип темпераменту				Рівень тривожності		
		Флегматик	Сангвінік	Холерик	Меланхолік	Підвищений	Нормальний	Занижений
Ю	Кидки з середньої дистанції	1,4±0,17*	4,3±0,52***	4±0,50***	–	2,7±0,61**	2,7±0,61**	3±0,45***
	Штрафні кидки	1,6±0,19*	3,7±0,47***	3,5±0,44***	–	1,7±0,14**	2,7±0,61**	3,3±0,45***
Д	Кидки з середньої дистанції	1±0,01**	3,3±0,45***	–	0,7±0,02*	1,7±0,02**	2,3±0,04***	1,3±0,03**
	Штрафні кидки	0,7±0,02*	3±0,39***	–	1,4±0,17**	2,3±0,04***	1,5**±0,04	1,7±0,02**

**Примітки:** \* – початковий рівень технічної підготовленості, \*\* – середній рівень технічної підготовленості, \*\*\* – достатній рівень технічної підготовленості, \*\*\*\* – високий рівень технічної підготовленості.

Встановлено, що учні 15-16 років характеризуються різним рівнем технічної підготовленості. Школярі-сангвініки показали достатній рівень технічної підготовленості, так як даний тип темпераменту володіє сильною нервовою системою, у них спостерігається стабільність в рухових діях, в фізичній підготовленості і мають здатність до швидкого вдосконалення техніки. Учні холеричного темпераменту також продемонстрували достатній рівень технічної підготовленості, маючи здатність до швидкого включення в задану роботу. Але в разі помилок можуть на деякий час втратити інтерес до поставленого завдання. Відрізняються повільним входженням в роботу учнів з меланхолійним типом темпераменту та флегматичним, які показали початковий та середній рівні технічної підготовленості.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками технічної підготовленості з баскетболу та індивідуально-типологічними особливостями в учнів 15-16 років нами було проведено кореляційний аналіз (табл. 2), який засвідчив наявність середніх та високих взаємозв'язків між показниками технічної підготовленості та типом темпераменту, окрім зворотного взаємозв'язку між показниками та рівнем особистісної тривожності.

Це може бути пов'язано з тим, що саме на кількість влучень м'яча в кошик в більшості випадків впливають внутрішні та зовнішні фактори. До зовнішніх факторів належать: дистанція, з якої виконується кидок, траєкторія руху м'яча, техніка виконання кидка, освітлення залу.

Таблиця 2

Взаємозв'язок між показниками технічної підготовленості та індивідуально-типологічними особливостями

№	Показники	Тип темпераменту				Рівень особистісної тривожності		
		Флегматик	Сангвінік	Холерик	Меланхолік	Підвищений	Нормальний	Занижений
Ю	Кидки з середньої дистанції	0,33*	0,76**	0,99***	–	-0,94***	-0,18*	-0,85***
	Штрафні кидки	0,04*	-0,50**	-0,99***	–	-0,94***	-0,11*	-0,51**



Д	Кидки з середньої дистанції	0,80***	0,51**	–	0,65**	-0,99***	-0,95***	0,69**
	Штрафні кидки	0,99***	0,95***	–	-0,65**	-0,66**	-0,91***	0,84***

**Примітки:** ( $r=0,40$  при  $p<0,05$ ); \* – слабкий кореляційний зв'язок; \*\* – середній кореляційний зв'язок, \*\*\* – сильний кореляційний зв'язок.

До внутрішніх факторів: рівень фізичної підготовленості, ступінь втоми, рівень функціональної діяльності аналізаторів, психологічна готовність, на скільки учень здатний не піддаватися відчуттю тривоги.

**Висновки.** Виявлені кореляційні залежності свідчать, що індивідуально-типологічні особливості в значній мірі впливають на рівень технічної підготовленості учнів старшого шкільного віку, а саме проявляється в засвоєнні техніки, здатності переносити різні види навантажень.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці та впровадженні сучасних баскетбольних засобів вдосконалення основ техніки з баскетболу у дітей старшого шкільного віку.

#### Список використаної літератури:

1. Елисеєва Д.С. Особенности двигательной активности детей старшего школьного возраста // Д.С. Елисеєва // «Cultura fizică și sportu într-o societate bazată pe cunoaștere», conferința științifică internațională 6-7 noiembrie 2015, Chișinău / com. șt.: Manolache Veaceslav [etal.]. – Chișinău : USEFS. – 2015.– С. 142-145.
2. Лизогуб В.С. Індивідуальні особливості переробки інформації різної складності та її вегетативне забезпечення у осіб з різним рівнем індивідуально-типологічними властивостями ВНД. / В.С. Лизогуб, Т.В.Кожемяко. – Черкаси, 2014. – С. 48.
3. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н.В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я, 2009. – № 1. – С. 19-22.





## Роль невідприємницьких організацій у розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку України

**Книш О. А.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Науковий керівник:** професор Мічуда Ю. П.

**Анотація.** У статті висвітленні основні види та завдання громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, формування та діяльність даних організацій, їх значення для сучасного суспільства України.

**Ключові слова:** громадські організації, невідприємницькі організації, сфера фізичної культури і спорту.

**Вступ.** Розвинуте громадянське суспільство це умова демократичного врядування, оскільки його наявність полегшує захист індивідуальних і громадських інтересів громадян, стримує узурпацію влади, забезпечує підзвітність влади суспільству. Таким чином важливу роль у розвитку фізичної культури та спорту приділяють громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості.

Актуальність статті полягає у висвітленні ролі невідприємницьких спортивних організацій у сучасному українському суспільстві, оскільки наша держава сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління в галузі фізичної культури і спорту. Через свої органи вона делегує громадським організаціям фізкультурно-спортивної спрямованості окремі повноваження щодо розвитку видів спорту (підготовка спортсменів до участі у змаганнях, організація спортивних заходів тощо), зберігаючи за собою контрольні функції за реалізацією таких повноважень. Так у своїй дисертаційній роботі Ю. П. Мічуда (2007 р.) теоретично обґрунтував основні засади розвитку та функціонування сфери фізичної культури та спорту в Україні в умовах ринку. Дослідник визначив передумови та заходи необхідних для подальшого перспективного розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні: створення необхідних умов для функціонування та розвитку фізкультурно-спортивних організацій, що належать до державної, приватної форми власності, а також власності громадських організацій. Він доводить, що виявити особливості формування та розвитку спортивної організації в умовах ринку, є доцільним для подальшої успішної інтеграції сфери фізичної культури та спорту в ринкове середовище. Тому є необхідним висвітлення діяльності громадських організацій, оскільки саме вони направлені на задоволення потреб населення та метою їх діяльності не є отримання прибутку.

**Метою** статті є визначення ролі невідприємницьких організацій у розвитку фізичної культури і спорту в умовах сучасного ринку України.

**Завдання:** 1. Визначити поняття невідприємницьких організацій в сфері фізичної культури та спорту; 2. Надати класифікацію невідприємницьким організаціям в сфері фізичної культури та спорту; 3. Встановити особливості створення та діяльності невідприємницьких організацій в сфері фізичної



культури та спорту.

**Матеріал та методи дослідження.** Аналіз та обробка літературних джерел та даних Інтернет сайтів.

**Результати дослідження.** Фізичне виховання, як важливе явище суспільного життя, здавна стало провідною функцією українського суспільства. У сучасному світі провідне місце розвитку фізичної культури та спорту належить спортивним організаціям. Сьогодні спортивні організації – це спортивні установи, які ставлять перед собою, окрім специфічних професійних завдань, також широкі популяристичні, просвітницькі, естетичні та національно-патріотичні виховні завдання.

У листопаді 2007 р. розпорядженням Уряду N 1035-р (1035-2007-р) схвалено Концепцію сприяння органами виконавчої влади розвитку громадянського суспільства, постановою Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. N 976 (976-2008-п) затверджено Порядок сприяння проведенню громадської експертизи діяльності органів виконавчої влади.

Зазначеними урядовими актами до інститутів громадянського суспільства віднесено: громадські організації, професійні та творчі спілки, організації роботодавців, благодійні і релігійні організації, органи самоорганізації населення, недержавні засоби масової інформації та інші невідприємницькі товариства і установи, легалізовані відповідно законодавства.

Таким чином, інститути громадянського суспільства були унормовані як система суб'єктів, наділених правами і обов'язками щодо відстоювання своїх легітимних інтересів у процесі подальшої розбудови громадянського суспільства в Україні та участі в управлінні державними справами, зокрема, у формуванні та реалізації державної правової політики.

Нормативно-правовою основою фізичної культури та фізичного виховання для сучасної спортивної системи є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає загальні правові, організаційні, соціальні та економічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту та регулює суспільні відносини у створенні умов для розвитку фізичної культури і спорту [3].

Звернімо увагу на останні десятиліття, де діяльність некомерційних спортивних організацій з метою надання фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг, здійснюють свою роботу відповідно ще до діючих Законів України:

- ❖ «Про громадські об'єднання» (2012 р.)
- ❖ «Про молодіжні та дитячі громадські організації» (1998 р.)
- ❖ «Про благодійну діяльність та благодійні організації» (2012 р.)
- ❖ «Про професійних творчих працівників та творчі спілки» (1997 р.)
- ❖ «Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності» (1999 р.)
- ❖ «Про організації роботодавців, їх об'єднання, права і гарантії їх діяльності» (2012р.)
- ❖ «Про асоціації органів місцевого самоврядування» (2009 р.)
- ❖ та інші акти законодавства

За даними Міністерства юстиції України 2011 р. громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості становлять 18% від загальної кількості громадських організацій.

Громадське об'єднання – це добровільне об'єднання фізичних осіб та/або юридичних осіб приватного права для здійснення та захисту прав і свобод, задоволення суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних, екологічних, та інших інтересів. Громадські об'єднання утворюються і діють на принципах:



- 1) добровільності;
- 2) самоврядності;
- 3) вільного вибору території діяльності;
- 4) рівності перед законом;
- 5) відсутності майнового інтересу їх членів (учасників);
- 6) прозорості, відкритості та публічності.[4].

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», ст.1 – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості – об'єднання громадян, яке створюється з метою задоволення потреб його членів у сфері фізичної культури і спорту.

На сьогодні як в Україні, так і за її межами не має єдиної класифікації громадських організацій. Міністерством юстиції України було запропоновано таку класифікацію:

1. За необхідністю формалізації створення:

а) підлягають легалізації (офіційному визнанню) державою:

- громадські організації;
- профспілки;
- організації роботодавців;
- органи самоорганізації населення;

б) не підлягають легалізації:

- батьківські комітети;
- органи учнівського самоврядування;
- колективи фізкультури на підприємствах.

2. За метою і функціями:

а) мають загальну мету і завдання, створюються без будь-яких спеціальних особливостей відповідно до Закону України «Про об'єднання громадян»;

б) мають спеціальну мету (прямо передбачену Законами):

- громадські організації інвалідів, «чорнобильців», ветеранів війни;
- Національний Олімпійський комітет України;
- Українське товариство охорони пам'яток історії та культури;
- саморегульовні громадські організації;
- організації професійного спрямування;
- організації професійного самоврядування.

3. За характером повноважень:

а) мають визначені Законами спеціальні повноваження:

- громадські організації споживачів;
- громадські організації з охорони громадського порядку і державного кордону;
- Українське товариство охорони пам'яток історії та культури

б) мають загальну мету і завдання, створені без будь-яких спеціальних особливостей відповідно до Закону України «Про об'єднання громадян»

4. За територією діяльності:

- а) всеукраїнські громадські організації;
- б) міжнародні громадські організації;
- в) місцеві громадські організації [1].

Підсумовуючи вище викладене, можна зробити висновок, що діяльність непідприємницьких організацій направлена на задоволення потреб населення і покликані захищати інтереси суспільства.



Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» в нашій країні громадськими організаціями в сфері фізичної культури і спорту є:

- Спортивні клуби є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та/або спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.
- Фізкультурно-оздоровчі заклади (центри, комплекси, клуби, студії тощо) – заклади фізичної культури і спорту, які здійснюють фізкультурно-оздоровчу діяльність.
- Колективи фізичної культури є громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, які створюються та функціонують на підприємствах, в установах, організаціях з метою здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем роботи громадян. Такі колективи можуть бути осередками фізкультурно-спортивних товариств.
- Фізкультурно-спортивні товариства – громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями яких є: сприяння реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту; організація фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема, за місцем роботи громадян; забезпечення розвитку визначених напрямів спорту.
- Центри фізичної культури і спорту інвалідів.
- Спортивні федерації (асоціації, спілки, об'єднання тощо) (далі – спортивні федерації) – громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями яких є: забезпечення інтересів членів відповідних спортивних федерацій у сфері спорту, в тому числі сприяння захисту їх соціальних, економічних, творчих, вікових, національно-культурних та інших інтересів; сприяння розвитку відповідного виду (видів) спорту шляхом участі у розробленні та виконанні відповідних програм; залучення різних груп населення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; сприяння підготовці спортсменів національних збірних команд та забезпечення їх участі в офіційних міжнародних спортивних змаганнях; організація та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; участь у здійсненні кадрового забезпечення розвитку відповідного виду (видів) спорту; сприяння розвитку міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту.
- Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів. Основними завданнями громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів є: залучення учнів та студентів у позанавчальний час до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності у загальноосвітніх, професійно-технічних, вищих навчальних закладах; організація і проведення спортивних змагань серед учнів та студентів; забезпечення участі учнів та студентів у відповідних міжнародних спортивних змаганнях.
- Громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту. Основними завданнями громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту є: забезпечення розвитку спорту ветеранів та сприяння соціальному захисту ветеранів фізичної культури і спорту; залучення ветеранів спорту до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; організація і проведення спортивних змагань серед ветеранів фізичної культури і спорту; забезпечення участі ветеранів фізичної культури і спорту у відповідних міжнародних спортивних змаганнях.
- Національний олімпійський комітет України – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку олімпійського руху в Україні як складової частини міжнародного олімпійського руху.



- Спортивний комітет України – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, основним завданням якої є забезпечення розвитку в Україні неолімпійського спорту [3].

Отже, непідприємницьку фізкультурно-спортивну організацію слід розглядати як систему, створену для цілей фізичної дієздатності людей. Тобто для формування такого типу організації необхідна наявність не менше двох осіб, хоча б одна єдина ціль та члени групи, які будуть працювати разом для досягнення поставленої мети. Для того щоб некомерційна спортивна організація могла безперешкодно функціонувати на ринку та захищати свої права, вона повинна бути зареєстрована та легалізована відповідно до чинного законодавства України. Відповідно така спортивна організація володіє правом юридичної особи, її цілі та організація діяльності, затверджені у статутних документах. Зауважимо, що саме від цілей, які ставлять перед собою засновники такої організації, залежать засоби фізичного виховання (фізичні вправи, які застосовуються в різних видах спорту, ігор, туризму; природні фактори (повітря, сонце, вода); гігієнічні умови праці і побуту).

Необхідно відзначити, що комерційні та некомерційні організації проходять однакові етапи технології:

- прийняття рішення про створення нової фізкультурно-спортивної організації
- вибір організаційно-правової форми створюваної організації, визначення складу її засновників та назви
- проектування організації, тобто підготовка статутних та інших документів, необхідних для реєстрації організації в якості юридичної особи, визначення її місцезнаходження
- проведення засідання засновників, підпис статутних документів
- формування статутного капіталу, сплата державних мит
- затвердження підпису заявника у заяві на реєстрацію у нотаріуса
- подача документів до державної податкової інспекції
- отримання у податковій інспекції свідоцтва про реєстрацію, оригінали статутних документів, виписки з реєстру та свідоцтва про привласнення індивідуального номера платника податків.
- виготовлення печатки
- отримання кодів статистики
- завірення у нотаріуса копій свідоцтва про реєстрацію статутних документів та свідоцтва про присвоєння індивідуального номера платника податків
- завірення банківської картки у нотаріуса
- відкриття розрахункового рахунку у банку
- повідомлення до податкової інспекції про відкриття розрахункового рахунку [6]

Темою наукового дослідження вченого М. Дутчака є розгляд питання про необхідність наявності кваліфікованих спеціалістів у спортивному менеджменті, оскільки кількість організацій з кожним роком зростає, а сфера фізичної культури та спорту інтегрує в ринкове середовище. Він наголошує, що існує необхідність перекваліфікації даних спеціалістів у зв'язку з розвитком та розширенням фізкультурно-спортивних послуг.[5]

Наукова розвідка І. Переверзина яскраво доводить, що з економічної точки зору діяльність будь-якої організації, а саме спортивних організацій включає перетворення ресурсів. Аналізуючи діяльність фізкультурно-спортивних організацій, він показує, що їх функціонування або життєдіяльність, складається із трьох процесів:

- отримання ресурсів із навколишнього середовища;
- навчально-тренувальної, змагальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- надання фізкультурно-спортивних послуг населенню.



Тож усі перераховані процеси є необхідно важливими для фізкультурно-спортивної організації, та за відсутності хоча б одного з них, вона перестає функціонувати. На його думку, ключова роль в забезпеченні поєднання перерахованих процесів, підтримка балансу між ними, а також мобілізацію ресурсів фізкультурно-спортивної організації на їх здійснення належить спортивному менеджменту. Вчений вважає, що менеджмент пов'язаний з наявністю в організації професіональних керівників, яких за кордоном називають менеджерами [6].

Отже, ми розглядаємо спортивну організацію, як цілісну та функціональну систему. Зрозуміло, що кожна система має свою структуру. У спортивному менеджменті виділяють декілька типів організацій за взаємодією підрозділів: лінійна, функціональна, лінійно-функціональна, матрична. Збалансована структура необхідна для успішного функціонування організації. Вона дозволяє здійснювати розподіл праці, координувати дії підрозділів, визначати завдання, обов'язки, ролі, канали комунікації [7].

Проте для ефективного формування та розвитку спортивної організації необхідна наявність кваліфікованого персоналу в області спортивного менеджменту, який володіє мистецтвом управління та вмінням знаходити шляхи покращення та оптимізації такої організації. На жаль, в Україні недостатня освітня база для виховання даних спеціалістів, але наша країна переймає досвід закордонних спеціалістів. Тож існує необхідність розширення в країні освітньої, нормативно-правової та науково-методичної бази для створення спеціалістів у цій сфері.

В даній сфері необхідними ресурсами є люди – це спортивні тренери, спортсмени, науковці в області фізичної культури та спорту. Важливим для ефективної роботи спортивних організацій потрібні місця для забезпечення нормальної роботи людей – стадіони, спортивні зали, майданчики; обладнання, інвентар. Також засновники повинні усвідомлювати, що головною метою по створенню спортивної організації некомерційного типу, першочерговим є надання фізкультурно-спортивних якісних послуг, а не отримання прибутку.

**Висновки.** Згідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості – об'єднання громадян, яке створюється з метою задоволення потреб його членів у сфері фізичної культури і спорту. Оскільки громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості діють на різних рівнях українського суспільства та мають широкий спектр завдань, встановити єдину класифікацію на сьогодні не вдалось, це дає підстави для подальшого дослідження у цьому напрямку. Таким чином, успішність роботи некомерційної спортивної організації в фізкультурно-спортивній площині забезпечується скеровуваністю на удосконалення структури, форм, змісту діяльності та участі в фізкультурних проектах сьогодні в Україні і за її межами. Діяльність колективу спортивної організації повинна бути зорієнтована на подальше становлення ефективної, соціально вагової системи фізичного виховання дітей та молоді, гармонійне поєднання державних та особистих інтересів, формування активної громадянської позиції, подолання негативних процесів і явищ у фізкультурній сфері українського суспільства.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** На нашу думку, основними перспективами в даному напрямку є узагальнення видів громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, надання чіткого та єдиного визначення поняттям громадських організацій, розширення освітньої бази, для створення висококваліфікованих спеціалістів зі спортивного менеджменту; впровадження державних програм для підтримки некомерційних організацій спортивної спрямованості.



**Список використаної літератури:**

1. <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/n0016323-11>
2. Дутчак М. Стан розвитку спортивних організацій в Україні. /Дутчак М./ Навчальний посібник. - К.: 2013. – С. 543
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», розділ II «Суб'єкти сфери фізичної культури і спорту» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80)
4. Закон України «Про громадські об'єднання» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2013, № 1, ст.1)
5. Мічуда Ю. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку /Ю. Мічуда/ – К.: Олімпійська література, 2007.
6. Переверзин І. Менеджмент спортивної організації. / І. Переверзин / - М.: Фізкультура и спорт, 2006. – с.22-40
7. Свистунов С. Основы менеджмента для студентов физкультурных вузов. /С. Свистунов/Учебное пособие. – К.: 2011. – с.34



## Вплив занять черліденгом на розвиток гнучкості у дівчаток 7–8 років

**Кувавiна В. Є.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Федоряка А. В.,** старший викладач кафедри гімнастики.

**Анотація.** Визначається вплив занять черліденгом на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дівчаток 7-8 років.

**Ключові слова:** фізична підготовка, розвиток, гнучкість, черліденг.

**Вступ.** Черліденг є привабливим і популярним видом фізичного виховання не тільки в Україні, але і в усьому світі. Він активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси рухів, вихованню постави і гармонійно розвинутого тіла та захоплюючими змаганнями.

В Україні черліденгом займаються діти різного віку у багатьох клубах, гуртках та дитячо-юнацьких спортивних школах і тому актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою. Проблемами організації навчально-тренувального процесу у черліденгу займалися фахівці: О.Ю. Лядська, Н.В. Криворучко та інші. Але необхідне вдосконалення методики підготовки дітей, що займаються черліденгом. В доступних нам літературних джерелах недостатньо розкривається проблема розвитку фізичних якостей та особливостей планування тренувального процесу дітей, що займаються черліденгом. Тому ми вважаємо, що дана проблема є актуальною та потребує детальнішого вивчення [5].

Аналіз наукових досліджень з проблеми вдосконалення системи організації фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми молодшого шкільного віку свідчить, що найбільше уваги приділяється визначенню ефективності різних видів оздоровчих занять [2]. Проблема розвитку гнучкості розглядалася в багатьох роботах різних авторів: Ю.Ю.. Борисова [1], О.О. Власюк [2, 3] та ін. Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорової нації [4].

**Мета роботи:** експериментально обґрунтувати та дати характеристику системі тренувальних занять, що сприяють розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займаються черліденгом.

**Завдання роботи:**

1. Визначити рівень розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються черліденгом.
2. Експериментально обґрунтувати та визначити ефективність занять черліденгом на розвиток гнучкості у дівчаток 7-8 років.





**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Викладення основного матеріалу.** На підставі аналізу літературних даних по стану питання ми з'ясували, що заняття черліденгом позитивно впливають не тільки на фізіологічний стан організму, але і на фізичні здібності людини. Однак тренеру необхідно знати індивідуальні особливості кожного із тих, що займаються і на основі цих знань планувати навчально-тренувальний процес. Результат підготовки буде найбільш успішний, якщо тренер буде уважно стежити за тим, як ті, що займаються, реагують на те чи інше навантаження, щоб вчасно попередити помилки і травми.

Дослідження проводилися у ФК «Авангард» міста Дніпра. У дослідженні взяли участь 12 дівчаток віком 7-8 років. Заняття відбувалися 3 рази на тиждень, тривалість заняття 90 хвилин і проводилися за традиційною методикою. Тренування розпочиналися із розминки, яка включала в себе різновиди ходьби, бігу і комплексу загальнорозвиваючих вправ. В основній частині були використані махові і стрибкові вправи, вдосконалювалась техніка виконання чер-стрибків і ліп-стрибків. Після цього дівчата працювали над своїми кваліфікаційними танцювальними комбінаціями і виконували їх під музичне супроводження. Основна частина закінчувалась загальною фізичною підготовкою. Заключна частина тренувального заняття складалася із вправ на відновлення та домашнього завдання, тренером підводились підсумки заняття. Окремо проводилися заняття з хореографії.

Для визначення вихідного рівня гнучкості ми прийняли у досліджуваних контрольні нормативи. В педагогічному тестуванні ми використовували наступні **тести**: поперечний шпагат, нахил тулуба із положення стоячи, міст, викрут рук з палицею.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мають рівень розвитку гнучкості нижче середнього у всіх показниках (табл. 1).

Порівняльний аналіз результатів педагогічного тестування показав, що у групі дівчаток 7-8 років, які займаються черліденгом в тестах по визначенню рівня розвитку гнучкості спостерігається достовірний приріст показників ( $p < 0,05$ ) у всіх тестах. Порівнюючи показники слід відзначити, що в тестах № 1, №2 і № 3 рівень розвитку гнучкості зріс із нижче середнього до вище середнього; в тесті № 4 показники зросли з нижче середнього до середнього (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7–8 років після педагогічного експерименту

№	Тести	До експерименту	Після експерименту	p
		$\bar{X} 1 \pm m 1$	$\bar{X} 2 \pm m 2$	
1	Поперечний шпагат, см	$33,8 \pm 1,2$	$15,2 \pm 0,28$	<0,05
2	Нахил, см	$4,5 \pm 0,9$	$8,9 \pm 0,15$	<0,05
3	Міст, см	$31,7 \pm 1,7$	$23,8 \pm 0,35$	<0,05
4	Викрут із палицею, см	$56,2 \pm 1,4$	$45,2 \pm 0,52$	<0,05

**Висновки.** Виходячи із результатів педагогічного тестування дівчаток 7-8 років, які займаються черліденгом, ми робимо висновок, що в групі показники рівня розвитку гнучкості зросли. Порівнюючи результати тестування розвитку гнучкості після експерименту нами доведена достовірність різниці між результатами в тестах, що підтверджується порівнянням значень t-критерію Ст'юдента



( $t > T_{гр}$ ,  $p < 0,05$ ). Це можна пояснити тим, що на заняттях із черліденгу виконуються вправи які структурно пов'язані із виконанням запропонованих тестів і проводяться заняття із хореографії. А також в тренувальних заняттях обов'язково виконуються вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на розвиток гнучкості у дівчат 17–18 років.

#### **Список використаної літератури:**

1. Борисова Ю.Ю., Єрьоміна О.О. Підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток 6-7 років за допомогою уроків хореографії. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Випуск 19 (Том 2) Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С.139-144.
2. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, ДДІФКіС. 2016. – № 3. – С. 30-33
3. Власюк О.О., Федоряка А.В., Целуйко Є.В. Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» № 3.1 (43.1) березень, 2017. – С. 63-66.
4. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Харків, 2017. – 262 с.
5. Лядська О.Ю., Щербина Г. Вплив занять з «чердансу» на рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. *Щомісячний науковий журнал «Smart and Young»*. Київ, – 2016. № 5. С. 56-58,



## Основы женского дзюдо

**Куринный В. Г.**

*Днепропетровский Национальный университет имени Олеся Гончара, Днепро, Украина*

**Научный руководитель: Хаусси О. А.**

**Аннотация.** В силу отсутствия системности классификаций, используемых в методологии дзюдо, программное содержание изучаемой техники не обеспечивает формирования полноценной координационной базы для вовлечения женщин-дзюдоисток в физкультурное движение. С другой стороны, классификационные системы не обеспечивают формирования эффективной технико-тактической модели для их дальнейшего спортивного роста. Предлагаемая единая классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам позволяет избежать перечисленных недостатков в женском дзюдо.

**Ключевые слова:** женское дзюдо, классификация техники, состав используемых бросков, модель технико-тактической деятельности.

**Введение.** История зарождения дзюдо среди женщин также ведет свое начало от Дзигоро Кано и школы «Кодокан». Вернее, от его жены Сумако, которая была яркой поклонницей дзюдо. В «Кодокане» начала действовать женская секция дзюдо, правда, сначала в ней было всего пять-шесть женщин так называемого благородного происхождения, но постепенно количество занимающихся увеличилось, и в 1931 г. были составлены условия приема в женскую секцию (нечто вроде клятвы).

**Цель** – формирование понятий о женском дзюдо и его различиях с мужским.

**Изложение основного материала.** Таким образом, дзюдо среди женщин в «Кодокане» получило официальное признание, а в 1934 г. сам Кано торжественно объявил об открытии постоянной женской секции. Дзигоро Кано неоднократно говорил, что гибкость, пластичность и женственность дзюдоисток более соответствуют содержанию и духу дзюдо, чем физическое противостояние мужчин с сильно развитыми мышцами. За последние 25 лет дзюдо среди женщин завоевало много приверженцев в разных странах, но особенно бурно оно начало прогрессировать с 1980 г.

Так же, как и во всем мире, женское дзюдо Украины имеет идентичную с мужской методологию подготовки (состав приемов, последовательность их изучения, контрольные нормативы). Официально нет отдельных для женщин программ подготовки с измененным составом предпочтительной техники.

Оптимальной классификацией, способной обеспечить адаптацию техники борьбы для кинематических и динамических условий соревновательного поединка является Единая классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам [1]. Прежде всего, в данной классификации система ориентирована на группировку бросков по первостепенному



признаку, лежачему в основі моделі просторово-смысловий техніко-тактичної діяльності, передбачаючої чотири діагональні напрямки. Однак висококласні дзюдоїсти мають переважно дуже вузький арсенал бросків, реалізуємих за рахунок тактичного маневра допоміжними технічними діями, або за рахунок вижидання вигідної динамічної ситуації, що зазвичай призводить до власного поразки.

Однак і використання системи даної класифікації не зможе в повній мірі забезпечити різнонаправленості технічного арсеналу, оскільки правилами змагань по боротьбі дзюдо обмежується використання захопів на ближній дистанції, застосування яких забезпечує включення в арсенал практично всіх бросків [4].

Відповідно до системи Кодокан, дзюдо до сих пор функціонує в межах рішення фізкультурної задачі з перевагою демонстраційної техніки, яка найбільш придатна для використання в жіночому дзюдо.

Дані соціологічного опитування свідчать про необхідність перебудови системи підготовки жінок-дзюдоїсток в бік збільшення освітнього компонента з метою продовження процесу входження в фізичну культуру і, в подальшому, в спорт.

Це пов'язано з наявністю:

- різниця жіночої морфології (включаючи гістологію);
- біомеханічних констант (здебільшого, пропорції тіла), що визначають склад переважної техніки;
- різниця жіночої психофізіології, що визначають особливості навантажень на функціональні системи [2, 3].

Враховуючи факт меншої сили плечового пояса жінок і більшої сили в тазобедерному поясі, слід орієнтуватися на вивчення бросків з вертикальним відривом суперника за рахунок сили ніг. З цією метою цілеспрямовано вивчати броски з попереднім підведенням проекції власного ОЦТ до проекції ОЦТ суперника.

Броски з захопом ніг руками, для жінок важкі, якщо і можливо їх виконання, то з впливом двома руками на одну ногу суперника. Слід на навчальних і тренувальних заняттях виключати можливість виконання бросків Томое-наге (прогиб з підсадом стопи в живіт) і звернути виконання таких до прогибу з упором стопи в живіт.

Без формування методології багаторічної техніко-тактичної підготовки, починаючи з етапу освоєння базової техніки, розрахованої на постійне освоєння координаційних структур, придатних для реалізації в умовах спортивного поєдинку, обійтись неможливо. Для виконання такої задачі необхідно провести спеціальне дослідження з метою пошуку оптимальних технічних дій (особливо при боротьбі стоя), можливих до реалізації в спорті вищих досягнень, і способів підведення спортсменок до їх оволодіння в процесі багаторічної підготовки жінок-дзюдоїсток.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Представлена до використання класифікація має повний набір якостей, що дозволяють вирішити проблему організації ефективно багаторічної підготовки жінок-дзюдоїсток з позицій як більш широкого обсягу освітнього компонента, так і якості техніко-тактичного базису (відповідність моделі діяльності, більше число варіантів адаптації техніки прийомів до змінюваних кінематичних ситуацій).



**Список использованной литературы:**

1. Шулика, Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка в спортивной борьбе : дис. д-ра пед. наук I Шулика Юрий Александрович. - Краснодар. 2013. -452 с.
2. Манолаки, В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Манолаки Вячеслав Григорьевич. - СПб., 1993. - 50 с.
3. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте : учебно-методическое пособие I В. А. Быков [и др.] ; отв. ред. Губа В.П. - М. : Олимпия Пресс, 2007. - 155 с. - ISBN 5-94299-111-1.
4. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы I под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 168 с. - ISBN 5-278-00783-4.



## Особливості оцінки фізичної підготовки дівчат

**Курінний В. Г.**

*Дніпровський Національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Хауссі О. А.**

**Анотація.** Практичні заняття є основою фізичної освіти ВНЗ. Для більшості студентів заняття з фізичного виховання є основною і часто єдиною формою фізичної культури. Специфічною особливістю педагогічних ВНЗ є переважна кількість жіночого контингенту.

**Ключові слова:** фізична культура, дівчата, дослідження, навчання.

**Вступ.** Пошук нових засобів і методів занять фізичною культурою, які б сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та здоров'я студенток, є актуальним завданням. Процес навчання студенток за усіма розділами програми з фізичного виховання передбачає різнобічну фізичну підготовленість, оптимальний рівень комплексного розвитку рухових здібностей. Успішне рішення цих завдань може бути здійснене тільки при ретельному обліку типологічних особливостей студентів, початкового рівня фізичної підготовленості (витривалості, сили, швидкості, гнучкості), технічної підготовленості, їх взаємозв'язків [2]. Для дівчат та хлопців викладачі повинні застосовувати різні методики викладання навчально-тренувального процесу з фізичного виховання.

**Мета та завдання дослідження.** Дослідити різні методики викладання навчально-тренувального процесу з фізичного виховання для дівчат та хлопців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Порівнюючи чоловічий і жіночий організми можна зазначити, що останній має менш міцну будову кісток, не такий сильний розвиток мускулатури тіла, ширший тазовий пояс і потужнішу мускулатуру тазового дна. Різниця у будові має відбиватися на спрямованості фізичних дій. Вчені відмічають, що жінки мають виняткову гнучкість при виконанні різних рухів. Це пояснюється рядом особливостей жіночого організму: великою гнучкістю хребта в усіх відділах внаслідок ширших, ніж у чоловіків, міжсуглобових щілин і кращої розтяжності та еластичності сполучної тканини, хрящів і суглобів; великим кутом нахилу тазу і його великою рухливістю; шириною амплітуди руху у тазостегновому суглобі, що залежить як від постановки голівки стегна, так і від значної розтяжності зв'язкового апарату і тазового дна; рухливістю лонного зчленування, що тривало зберігається, із-за наявності у жінок податливого хрящового прошарку в цій області. Перелік притаманних для організму жінки особливостей є і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Все це виражається у довшому періоді відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань. Функціональні можливості апарату кровообігу і дихання у дівчат і жінок є значно нижчими, ніж у хлопців і чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і жінок мають бути нижчими за об'ємом та підвищуватися на тривалішому відрізку часу. Для здоров'я дівчат велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна. На думку професорів, заняття із студентками повинні будуватися таким чином: підготовча частина включає загальнорозвиваючі специфічні



елементи – виконання вправ, необхідних для дітородової функції жінки, розвиток пластики і граціозності; основна кількість складається з вправ, які є загальними для усієї групи, і самостійного виконання індивідуальних завдань протягом 15-20 хвилин з урахуванням як індивідуального протікання оваріально-менструального циклу, так і загальних закономірностей організму і рухових можливостей студенток по фазах оваріального циклу. Численні дослідження, проведені в різних районах України, підтверджують, що більшість дівчат, які вступають до ВНЗ, мають низький рівень здоров'я і фізичної підготовленості, а також слабо розвинений інтерес до фізкультурної і спортивної діяльності [1, 3, 6]. Це, природно, чинить вплив на відношення студенток до предмета “Фізичне виховання”. За результатами медичних оглядів у Київському університеті імені Бориса Грінченка та у Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т.Г.Шевченка 46% студентів мають різні викривлення хребта і порушення в осанці, причому 80% з них складають дівчата. Багато хвороб дорослих закладаються ще в утробі матері, значить, здоров'я нації багато в чому залежить від стану здоров'я нинішніх дівчаток і дівчат. Кожна дівчина прагне бути здоровою та красивою. Але ж здоров'я та краса не є даром природи, а зазвичай є результатом тривалої праці над покращенням свого організму. При цьому зміцнення здоров'я неможливе без застосування рухів, які спрямовані на активізацію діяльності внутрішніх органів і розвиток опорно-рухового апарату людини. Так само і краса полягає не лише у досконалих зовнішніх форм тіла жінки, а вимагає високої координації, пластичності й граціозності рухів. Завдання педагога з фізичного виховання, на наш погляд, навчити дівчат вільно і граціозно переміщати своє тіло і найдоцільніше виконувати звичні рухи, допомогти у формуванні статної постави, красивої ходи і виразності у рухах. В усіх публікаціях кінця ХІХ століття, присвячених фізичному вихованню жінок, присутня істотна обмовка про те, що фізичні вправи не повинні завдавати збитку жіночності [3]. Традиційно у навчальний план жіночих навчальних закладів були включені танці, а на початку ХХ століття додалася гімнастика. Відзначалося, що фізичне виховання жінок має відрізнятися від фізичного виховання чоловіків. Ритмічні вправи пропонувалися як доповнення або корекція до гри, так як тут жінка знаходить доповнення своєму інстинктивному потягу до м'якості, краси і грації.

**Висновки.** Таким чином, аналіз спеціальної літератури показав, що в процесі фізичного виховання студенток фахівцями рекомендується застосовувати диференційований підхід. У заняттях з дівчатами повинні використовуватися специфічні засоби і методи, відмінні від роботи з хлопцями; враховуватися фізіологічні особливості жіночого організму. Фізична підготовка має бути спрямована на розвиток сили та координаційних здібностей, збільшення аеробної працездатності та нормалізацію ваги тіла, для цього рекомендується використовувати, як один із варіантів, комплекси з потоковою системою побудови вправ під музичний твір. Для емоційного сприйняття навантаження, формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами пропонується в процесі фізичного виховання студенток застосовувати сучасні оздоровчі програми, які користуються найбільшою привабливістю у молоді [4]. Передбачається, що на підставі експериментальних даних будуть запропоновані нові шляхи розвитку координації і координаційних здібностей у сфері фізичного виховання студентів ВНЗ.

#### **Список використаної літератури:**

1. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів // Проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – №5. – С. 3-5.
2. Кондратьев В. В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре / В. В. Кондратьев // Вестник ТГПУ. – 2012. – №11 (126). – С. 137–141..
3. Востроцька І. Аналіз захворювань студентів спеціальної медичної групи / І. Востроцька, І. Осіпова



- // Молода спортивна наука Україна: збірник наукових праць, 2003. – Вип. 7. – Том 1. – С. 74-76.
4. Гуськов С.И. Новые виды физической активности женщин – веление времени / С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева // Теория и практика физической культуры, 1998. – №12. – С.56-58.
5. Давиденко Д.Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 2. – С. 2-6.
6. Изаак С.И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С.И. Изаак, Т.В. Панасюк // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 11. – С. 51-52.





## Розвиток фізичних якостей юнаків 13-14 років засобами баскетболу

**Лисенко М. А.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Демідова О. М., к. фіз. вих.**

**Анотація.** У статті розглянуто ефективність впливу засобів баскетболу на розвиток фізичних якостей юнаків 13-14 років.

**Ключові слова:** юнаки 13-14 років, рівень розвитку фізичних якостей, баскетбольні вправи.

**Вступ.** Відповідно до законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти забезпечує збереження та зміцнення здоров'я, підвищення опору захисних сил дитячого організму, формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Нині сформувалася цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей учнів, що знайшло відображення в фундаментальних працях вітчизняних та закордонних фахівців [3]. А ідеї всебічного гармонійного розвитку дитини, виховання особистості завжди хвилюють передові верстви населення.

Не зважаючи на це, останнім часом відмічається зниження інтересу учнівської молоді до занять фізичною культурою. Серед школярів прогресує рівень захворюваності, значно погіршується стан здоров'я, фізична підготовленість та фізична працездатність сучасної молоді.

Це зумовлює пошук нових методів та засобів щодо удосконалення освітнього процесу у фізичному вихованні школярів закладів загальної середньої освіти.

Серед засобів фізичного виховання в Україні велике значення мають спортивні ігри, зокрема баскетбол. Баскетбол має різнобічний вплив на розвиток особистості та допомагає підліткам утримувати відповідний рівень координації, а також підвищувати його [2].

Питанням про розвиток фізичних якостей у баскетболістів займалося багато вітчизняних вчених: О.А. Заворотна [1], О.О. Мітова [5], В.М. Онищенко [5] та інші. Але їх методики більш розраховані на застосування неспецифічних вправ для спортсменів молодших вікових груп, а методик на основі специфічних для баскетболу інноваційних вправ для дітей середнього шкільного віку в закладах загальної середньої освіти знайдено недостатньо.

У зв'язку з цим виникає потреба розробки методики розвитку фізичних якостей юнаків 13-14 років засобами баскетболу на уроці фізичної культури з варіативного модуля «Баскетбол».

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати використання засобів баскетболу у фізичному вихованні юнаків 13-14 років для розвитку їх фізичних якостей.

**Завдання дослідження:**



1. Дослідити рівень розвитку фізичних якостей юнаків 13-14 років.
2. Розробити та експериментально обґрунтувати методика розвитку фізичних якостей юнаків 13-14 років засобами баскетболу на уроці фізичної культури з варіативного модуля «Баскетбол».

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, а також ресурсів мережі Інтернет; педагогічне тестування; педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі НВК № 28 м. Дніпра. В експерименті приймали участь 20 учнів віком 13-14 років. Юнаки контрольної групи займалися за навчальною програмою з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, експериментальна група на уроці фізичної культури займалась за експериментальною методикою розвитку фізичних якостей засобами баскетболу.

Визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів було здійснено за допомогою тестів відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09.12.15 № 1045 “Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України”.

На початок експерименту серед юнаків 13-14 років контрольної та експериментальної груп достовірних розбіжностей за показниками фізичного розвитку не спостерігалось (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники розвитку фізичних якостей у юнаків 13-14 років до та після експерименту**

Показники	КГ (n=12)		ЕГ (n=12)	
	$\bar{X} \pm s$		$\bar{X} \pm s$	
	до	після	до	після
Рівномірний біг 1500 м, хв.	7,48±0,4	7,42±0,15	7,5±0,23	7,35±0,51*
Стрибок у довжину з місця, см	153,0±0,1	155,0±0,05	152,0±0,18	159,0±0, 1*
Біг на 60 м, с	10,8±0,21	10,3±0,19	10,9±0,13	9,9±0,14*
Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,4±0,15	10,9±0,17	11,5±0,43	10,6±0,13*
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	9,5±0,16	9,9±0,16	9,0±0,23	13,60±0,17*

**Примітка:** \* –  $p < 0,05$  порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.

Результати аналізу показників фізичної підготовленості показав, що у юнаків як контрольної, так і експериментальної груп такі фізичні якості як витривалість, сила, швидкісно-силові якості та швидкість знаходяться на рівні нижчий за середній, і лише гнучкість у юнаків знаходиться на середньому рівні.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків 13-14 років, нами було розроблено методика розвитку фізичних якостей юнаків 13-14 років засобами баскетболу на уроці фізичної культури з варіативного модуля «Баскетбол».

В методика входили вправи з використанням гумової стрічки, медицинбола, бігового парашуту, маски Training mask, фітболу, невисоких бар'єрів, координаційної сходинки, гімнастичних подушок, спеціальних окулярів Dribbling Glasses, а також стрибкові, бігові вправи, вправи на місці, в умовах дефіциту часу, з декількома м'ячами та з різною швидкістю.



Наприкінці експерименту нами було проведене повторне тестування рівня розвитку фізичних якостей юнаків 13-14 років експериментальної та контрольної груп.

Вході повторного тестування виявлено, що методика розвитку фізичних якостей засобами баскетболу дозволила покращити показники фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи. Так у юнаків експериментальної групи достовірно покращилися результати тесту «Рівномірний біг 1500 м, хв» на 2,04% ( $p < 0,05$ ), тесту «Стрибок у довжину з місця» на 4,4% ( $p < 0,05$ ), тесту «Біг на 60 м» – на 10,1% ( $p < 0,05$ ), тесту «Човниковий біг 4x9 м» – на 8,49% ( $p < 0,05$ ), та тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 33,8% ( $p < 0,05$ ). у юнаків контрольної групи покращилися результати тесту «Рівномірний біг 1500 м, хв» на 1,29% ( $p > 0,05$ ), тесту «Стрибок у довжину з місця» на 1,29% ( $p > 0,05$ ), тесту «Біг на 60 м» – на 4,85% ( $p > 0,05$ ), тесту «Човниковий біг 4x9 м» – 4,59% ( $p > 0,05$ ), та тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – на 4,21% ( $p > 0,05$ ).

**Висновок.** Дослідження динаміки розвитку фізичних якостей юнаків 13-14 років свідчать про ефективність застосування на заняттях з фізичного виховання методики розвитку фізичних якостей засобами баскетболу.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні впливу занять баскетболом на фізичний стан юнаків 13-14 років.

#### Список використаної літератури:

1. Заворотна О. Корекція координаційних здібностей баскетболістів з порушеннями слуху. *Актуальні аспекти науково-методичного і медико-біологічного забезпечення спорту вищих досягнень*: зб. наук. пр. Донецьк, 2007. С. 99–108.
2. Іванишин Ю., Іванишина І., Ковальчук Л. Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. №1. С. 134-140.
3. Круцевич Т.Ю., Нападій А.П., Трачук С.В. Періодизація фізичної підготовки школярів в умовах навчального процесу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 60–67.
4. Митова Е.А. Онищенко В.Н. Анализ учебно-тренировочного процесса в современном мини-баскетболе. *Здоровье для всех: сборник статей V Международной научно-практической конференции*. Пинск : ПолесГУ, 2013. 192-195 с.
5. Онищенко В.М. Вплив занять міні-баскетболом на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років на першому році навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №3. С. 100-106.



## Фізичне виховання студентів на свіжому повітрі

**Литвиненко Я. Я.**

*Національна металургійна академія України, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Чекмарьова Н. Г.**, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

**Анотація.** У статті представлені переваги занять фізичним вихованням на свіжому повітрі, самовдосконалення власного здоров'я, мотивація до тренувань студентської молоді.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, здоров'я, мотивація, свіже повітря.

**Вступ.** У наш час серед молоді стало популярним бути спортивним і вести здоровий спосіб життя і бути спортивним дуже гарно, оскільки фізична активність — це запорука довголіття та здоров'я. Проте, для багатьох студентів, одним із важливих перешкод виступає вартість занять в тренажерних залах. Відмінною альтернативою занять у залі – є заняття фізичним вихованням на свіжому повітрі. Це допоможе зняти напругу і розвіяти втому, що накопичилася за навчальний тиждень, або ж зарядиться енергією і позитивом на увесь день. До того ж ці заняття підійдуть всім студентам, які мають різний рівень фізичної підготовленості [3].

**Мета роботи.** Визначити переваги занять фізичним вихованням на свіжому повітрі та показати їх вплив на організм студентської молоді.

**Методи і організація досліджень.** Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: узагальнення літературних джерел, аналіз та синтез даних літератури.

**Результати досліджень.** Коли ви займаєтеся фізичним вихованням на свіжому повітрі, збагачення організму киснем відбувається інтенсивніше, ніж у приміщенні, а це, у свою чергу, сприяє відновленню центральної і периферичної нервових систем, позитивно впливає на витривалості організму студентської молоді в цілому. Кров швидко транспортує корисні речовини і утилізує вже відпрацьовані. Запускається процес ефективного включення залоз, що дозволяє відкрити шлях серотоніну і ендорфінам – гормонам, які потрібні для боротьби із стресом [5].

Доведено, що можна тренуватися під час снігопаду і дощу, оскільки зміни температури і якості повітря зміцнюють імунну систему, а організм протидіє холоду з підвищеною частотою пульсу, що збільшує ефективність тренування [1].

Майданчики для тренувань на свіжому повітрі є практично скрізь. Більшість того, у багатьох громадських місцях є обладнання для тренувальних занять. Це турніки різної висоти, бруси для віджимання, фіксатори для ніг та ін. Завдяки зайняттям на свіжому повітрі ви відчуєте себе вільніше, не відчуватимете обмежень, які неминучі у звичайних спортивних залах. Не потрібно чекати в черзі у тренажера, немає тісноти, немає відчуття, що за вами спостерігають, немає психологічного тиску [5].



Слідє одягати відповідний одяг, залежно від пори року і погоди, спортивне взуття та екіпіровку, скласти план тренувань. Якщо ви новачок, краще скористатися готовими планами з методичної літератури, а вже далі коригувати їх під себе. Тренування слід розпочинати з розминки, щоб уникнути травм. Розминка готує організм до інтенсивніших фізичних навантажень [3].

Загальна розминка потрібна для підготовки до тренування усього організму. У її процесі, у результаті підвищення температури тіла і розігрівання м'язів активізується обмін речовин, змінюється у кращу сторону стан серцево-судинної та дихальної системи, підвищується працездатність м'язів. Відмова від такої розминки може привести до захворювань і травм [1].

Тривалість розігрівання переважно залежить від міри підготовленості людини, температури повітря, тренувального одягу і таке ін. Розминка може складатися з будь-якого фізичного навантаження: біг підтюпцем, зайняття на велосипеді, стрибки через скакалку та ін.

Також застосовують вправи на розтягування як динамічного так і статичного характеру [2].

Слід приділити особливу увагу суглобам. Суглобова розминка, її ще називають суглобова гімнастика, включає опрацювання не лише самих суглобів, але і розтягування сухожилів, що кріпляться до них, і м'язів, адже уся система опорно-рухового апарату повинна працювати погоджено [1].

В її основі лежать обертальні рухи у різних групах суглобів – вони найбільш ефективні і для розслаблення, і для тонізації м'язів. Але не це головне – саме при обертанні синовіальна оболонка виробляє найбільшу кількість внутрішньосуглобової рідини. А вона, грає найважливішу роль у функціонуванні кожного суглоба. Це і живлення, і мастило, і додаткова амортизація.

Існують базові вправи, які доступні абсолютно всім: нахили голови і оберти головою від одного плеча до іншого, обертання плечових суглобів, передпліччя у ліктьових суглобах, а також кистей рук за годинниковою стрілкою і проти неї, нахили тулуба вправо-вліво, повороти, присідання та ін. [4].

Приведемо, наприклад, тренування на верхню частину тіла у стилі варкаут: це віджимання на брусах з піднятими ногами, підтягування з різними видами упорів рук та ін.

Все вправи можна робити з безліччю варіантів частоти, тривалості та інтенсивності. Зокрема можна займатися два або три рази на тиждень, розбивати тренування на верхню та нижню частини тіла, тренуватися через день, збільшувати або зменшувати кількість підходів залежно від фізичної форми [5].

Після інтенсивного тренування необхідно проводити заминку. Вона робиться у самому кінці тренування. Ці вправи мають заспокійливу дію на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму. Вони допомагають виключити застої крові у м'язах, зняти м'язові болі, привести м'язи, що скоротилися, у вихідний стан, понизити температуру тіла до нормальної [2].

Правильно зроблена заминка дозволить м'язам відновитися швидше. В якості заминки треба зробити декілька вправ на розтягування, неквапом пройтися або застосовувати повільний біг з подальшим переходом на ходьбу.

Мета заключної частини заняття – нормалізація пульсу, підготовка організму до плавного відновлення. Незайвою буде і розтяжка м'язів, що працювали на тренуванні і таким чином позбавитися від кріпатури та закислення м'язів.

**Висновки.** Отже, займатися фізичним вихованням на свіжому повітрі дуже корисно, тому що покращується обмін речовин, збільшується працездатність суглобів і м'язів, знижується ризик за-



хворювань, приходять у тонус серцево-судинна та інші системи, організм краще справляється зі стресом.

Все це допомагає підтримувати здоров'я та гарне самопочуття студентської молоді. Коли у людини нічого не болить, "море" енергії, сильне тіло – він може все.

З цього приводу, на думку приходять вислів: "У здоровому тілі – здоровий дух".

**Перспективи подальших розробок у даному напрямку** є залучення студентської молоді до здорового способу життя, а саме до занять фізичним вихованням і спортом на свіжому повітрі.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бакал Д. С. Велика олімпійська енциклопедія. / Д. С. Бакал // Эксмо, 2008. – 559 с.
2. Большая олимпийская энциклопедия / [Д. С. Бакал и др.]. — М. : Эксмо, 2008. — 592 с.
3. Григорьев В.Г. Життя без болю в спині: книга / В.Г. Григорьев // Клуб дозвілля, 2015. – 384 с.
4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомія вправ на розтяжку: ілюстрований посібник / А. Нельсон і Ю. Кокконен // Попурри, 2014. – 224 с.
5. Спортивний журнал «Dailyfit» [Электронный ресурс] / Шевченко Д.А. // Фізична культура: журн. – 2018.— Режим доступа: <https://dailyfit.ru/>. – (Дата звернення: 05.11.2018).



## Порівняльний аналіз рухової активності та показників захворюваності дітей молодого шкільного віку, які мешкають у різних соціально-економічних та екологічних умовах

Решетилова В. М., Михайленко Ю. М.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Анотація.** У статті розглядається об'єм рухової активності та аналіз показників захворюваності школярів, які мешкають в умовах промислового міста та сільської місцевості.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, рухова активність, захворюваність, соціально-економічні та екологічні умови.

**Вступ.** Провідним критерієм стану здоров'я підростаючого покоління є, як відомо, фізичний розвиток, рівень якого тісно пов'язаний з соціально-гігієнічними та економічними умовами життя [1, 2, 4, 5]. Саме розвиток в дитячому віці визначає основні риси здоров'я цього покоління в старшому віці [4]. За даними останніх медичних оглядів у 80% дітей шкільного віку реєструються істотні відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я, і ці показники з кожним роком погіршуються [3, 4]. За період навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів. Таким чином, проблема збереження здоров'я школярів набуває статусу проблеми, що має загальнодержавне значення.

У Законі України «Про охорону навколишнього середовища» вся територія країни оголошена зоною екологічного лиха з виділенням регіонів найбільшого екологічного напруги. Близько 40% всієї території України відноситься до екологічно забрудненої, 30% – до дуже забрудненої, а 1,7% є регіонами екологічних катастроф [1, 2]. Ця проблема є актуальною і для Дніпропетровської області з її високим металургійним, гірничодобувним і машинобудівним потенціалом. За останні роки погіршення стану здоров'я дітей вчені зв'язують з забрудненням навколишнього середовища, кризисними явищами в економіці, зростом нервово-психічного напруження, нераціональним харчуванням, низьким рівнем санітарної культури та низьким рівнем рухової активності [1, 3, 4, 5], тому проблема визначення об'єму рухової активності дітей, які мешкають в різних соціально-економічних та екологічних умовах є актуальною.

**Мета дослідження:** метою нашого дослідження є порівняння показників рухової активності та опору організму дітей молодшого шкільного віку несприятливим факторам зовнішнього середовища, які проживають в умовах промислового міста і сільської місцевості.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити обсяг рухової активності та рівень опору організму несприятливим факторам зовнішнього середовища учнів молодших класів, які проживають в різних соціально-економічних



та екологічних умовах;

2. Порівняти показники захворюваності та рівень рухової активності дітей, що проживають в умовах промислового міста і сільської місцевості.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі КЗО НВК №28 м. Дніпро та Великомихайлівської середньої школи Покровського району Дніпропетровської області. У дослідженні взяли участь 159 дітей семирічного віку, з них – 77 дітей, які навчаються в умовах промислового міста (38 дівчаток і 39 хлопчиків), 82 дитини, які навчаються в сільській місцевості (45 дівчаток і 37 хлопчиків). В нашому дослідженні ми використовували наступні **методи досліджень**: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури, вивчення документальних матеріалів, методи визначення рівня рухової активності дітей, методи визначення показників захворюваності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення рухової активності дітей, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах було використано Фремінгемську методику. Батьки кожного учня отримали індивідуальну “Картку реєстрації фізичної активності”. Результати дослідження рівня рухової активності дітей семирічного віку показали, що обсяг рухової активності на сидячому та середньому рівнях мають істотні відмінності при порівнянні показників міських та сільських школярів (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники рівня рухової активності дітей 7-річного віку за добу (у годинах)

Рівні рух. активності	Хлопці		Дівчата	
	міська школа (n=37)	сільська школа (n=38)	міська школа (n=45)	сільська школа (n=39)
Базовий	9.45'	9.50'	10.10'	10.30'
Сидячий	8.15'	6.25'	8.50'	6.40'
Малий	3.00'	2.45'	2.40'	2.15'
Середній	2.25'	4.05'	1.15'	3.50'
Високий	0.45'	0.55'	1.05'	0.45'

Сидячий рівень рухової активності міських дітей склав у хлопчиків – 8.15' годин; дівчатка витрачають на сидячий рівень – 8.50' годин. У сільських дітей показники сидячого рівню склали: 6.25' годин у хлопців та – 6.40' годин у дівчат відповідно. На наш погляд, такий розподіл часу на сидячий рівень у міських дітей пов'язаний з тим, що батьки міських дітей надають перевагу навчальним заняттям у вільний час дітей.

При порівнянні середнього рівня рухової активності, розподіл показників часу склав: у хлопців КЗО НВК № 28 м. Дніпро – 2.25' годин, хлопців сільської школи – 4.05' годин. У дівчат, які мешкають в місті, цей показник склав – 1.15' годин, в той час як у дівчат, які мешкають в селі – 3.50' годин. Така різниця в показниках середнього рівня рухової активності сільських та міських дітей на наш погляд, пов'язана з тим, що діти, які мешкають в умовах міста не мають можливості витрачати багато часу на прогулянки, та активний відпочинок з друзями; сільські діти витрачають багато часу на допомогу батькам по дому та господарству, мають можливість проводити активно свій вільний час з друзями, катаються на велосипеді, ходять до школи пішки.





Порівнюючи показники захворюваності дітей, які мешкають в різних соціально-економічних умовах ми одержали такі результати (таблиця 2).

Таблиця 2

Показники оцінки рівня захворюваності дітей 7-річного віку (на 100 дітей)

№ з/р	Показники	міська школа (n=82)	сільська школа (n=77)
1	Кількість випадків захворювань на 100 дітей	500	350
2	Кількість днів хвороби на 100 дітей	533	220
3	Індекс здоров'я (%)	3%	7,2%
4	Діти, які часто хворіють (%)	0,17%	0,02%

При аналізі кількості випадків захворювань на 100 дітей, більшість випадків захворювань спостерігається у міських дітей: 500 випадків захворювань проти 350 випадків у дітей, які мешкають в сільській місцевості.

За причин хвороби, діти, які мешкають в умовах міста, пропустили 533 дні за навчальний рік, сільські діти пропустили за хворобою 220 днів. Така різниця в результатах оцінки днів пропущених за хворобою свідчить про те, що сільські діти менше хворіють; процес лікування потребує менше часу, ніж у міських дітей.

Індекс здоров'я у дітей, які мешкають в умовах міста відповідає 3%. У сільських дітей цей показник кращий більше ніж у двічі і відповідає 7,2%. Ця різниця свідчить про те, що в сільській місцевості мешкають вдвічі більше здорових дітей, з високим рівнем імунітету.

Визиває тривогу той факт, що серед дітей, які мешкають в умовах міста, 17% часто хворіють. У сільської місцевості показник часто хворіючих дітей відповідає 2%.

**Висновки:** результати дослідження рівня рухової активності та рівня опору організму несприятливим факторам зовнішнього середовища дітей семирічного віку які проживають в різних соціально-економічних та екологічних умовах показали істотні відмінності при порівнянні показників. На наш погляд, суттєва різниця результатів пов'язана з тим, що міські діти мешкають в більш комфортних побутових умовах та надають перевагу навчальним заняттям у вільний час на відміну від їх однолітків з сільської місцевості. Сільські діти мешкають в екологічно сприятливих умовах, мають можливість проводити активно свій вільний час допомагаючи батькам по господарству та с друзями, катаються на велосипеді, ходять до школи пішки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні індивідуальних особливостей дітей які мешкають в різних соціально-економічних та екологічних умовах для удосконалення системи фізичного виховання і створення необхідних умов для занять фізичною культурою і спортом.

**Список використаної літератури:**

1. Галан Я. Порівняльний аналіз фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем школярів 13-14 років із сільської місцевості й міста. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. №3(17). С. 19-26
2. Коцур Н.І. Екологічні ризики і здоров'я людини: сучасні проблеми та шляхи розв'язання. «Young



Scientist». 2016. № 9.1 (36.1) september. С.91-94.

3. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе.

Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 175-185.

4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів : [монографія] /Н.В. Москаленко. – 3-є вид., перероб. та допов. – Дніпропетровськ: Інновація, 2014. – 375 с.

5. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 203-208.



## Психологія спорту та фізичної культури як один із регуляторів професійної підготовленості

**Стрілець А. М.**

*Прикарпатський факультет Національної академії внутрішніх справ, Івано-Франківськ, Україна*

**Науковий керівник: Равлюк І. І.**, старший викладач  
Прикарпатського факультету (м. Івано-Франківськ)  
Національної академії внутрішніх справ.

**Анотація.** Розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без вивчення, з одного боку, характерних рис і закономірностей спортивної діяльності, а з іншого боку - особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності, тому в статті представлено основні методи та способи вивчення цього феномену.

**Ключові слова:** психологія спорту, спортивна психологія, фізична культура.

**Вступ.** У сучасній психологічній літературі нагромаджено значний теоретичний і практичний матеріал про готовність людини до різних видів діяльності фізичної культури. Найважливіші положення формування готовності до діяльності розробили у наукових працях такі науковці як М. Ващук, М. Булатова, Ю. Усачов [3, с 27].

Психологія спорту – молода галузь наукових знань, проте вона має вже свою історію. Саме поняття «психологія спорту» та деякі питання цієї галузі спеціальних психологічних знань уперше з'явилися в одній із перших книг зі спортивної психології, яка була написана засновником сучасного олімпійського руху Пьером де Кубертоном ще в кінці минулого століття [7, с. 8].

Психологія спорту інтенсивно розвивалася вже після другої світової війни. Причиною тому послужив бурхливий ріст спортивних досягнень у всьому світі та підвищення престижності спорту. Особливо яскраво це виявлялося на олімпійських іграх і світових першостях з видів спорту. В даний час наукова розробка психології спорту ведеться в більшості країн світу

**Метою** дослідження є поглиблення знань про основні методи і способи спортивного тренування.

**Завдання:** вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності, а також вивчення особливостей формування та розвитку особистості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологія спорту і фізичної культури вивчає закономірності психічної діяльності людей в умовах тренувань і спортивних змагань, а також вивчає можливості фізичної культури як засобу фізичного, інтелектуального і особистісного розвитку людини. Фахівці в області психології спорту і фізичної культури визначають принципи і розробляють рекомендації, які сприяють зайняттю спортом дорослих і дітей, дозволяють їм отримувати певну користь із занять спортом та фізичної культури.



Більшість досліджень в області психології спорту і фізичної культури переслідують дві мети: 1) вивчення впливу психологічних факторів на фізичну активність; 2) вивчення впливу занять спортом і фізичною культурою на фізичний розвиток і психічне здоров'я тих, що займаються [5, с. 10-15].

Види спорту різноманітні, але усі вони вимагають участь у спортивних змаганнях і систематичному тренуванні. Розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без вивчення, з одного боку, характерних рис і закономірностей спортивної діяльності, а з іншого боку – особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності.

Термін психологічна підготовка частіше всього використовується для позначення великого кола дій тренерів, спортсменів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів і якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності і виступу в змаганнях [7, с.453].

*Психологія спорту* – напрямок психологічної науки, предметом якого є вивчення закономірностей прояву і розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності.

- Специфіка спорту – у високій мотивації, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним та психічним навантаженням для досягнення перемоги на змаганнях.
- Специфіка спорту – у видовищі, яке приваблює на стадіони, до телеекранів, у кінозали багатомільйонні маси людей, що переживають, активно виражають свої симпатії та антипатії спортсменам та командам.
- Специфіка спорту – у практичності, у можливості реалізації досягнутого рівня фізичного та психічного розвитку в багатьох інших сферах діяльності людини.

*Завдання психології спорту:*

1. Вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності.
2. Вивчення особливостей формування та розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра.
3. Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок та якостей.

Основою успіху в спорті частіше за все є постійно вдосконалюванні спеціальні рухи та рухові якості [5, с.17-18].

*Спортивна психологія* – один з напрямів психології, який вивчає специфіку конкретних видів діяльності людини таких, як психологія праці, психологія гри, педагогічна психологія (психологія навчання, виховання, психологія вчителя) [6, с.110].

Місце спортивної психології в системі наук визначається двома характеристиками: її місцем у галузі психологічної науки та місцем у системі наук про спорт.

*Фізична культура* – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [2]. Одне з визначень розглядає поняття «культура» як ступінь розкриття потенційних можливостей особистості в різних сферах її діяльності [4, с.120].



Початковим етапом становлення фізичної культури особистості є формування ціннісно-сміслового ставлення людини до своєї фізичної форми. Сюди входить знання спортсменом свого фізичного розвитку і здоров'я, уміння оцінювати свої фізичні здібності, а також позитивний настрій на фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Наступний етап – перетворювальний – це власне пізнавальна та фізкультурно-спортивна діяльність. [1, с.220].

**Висновок.** Отже, вплив психології спорту та фізичної культури на спортсмена повинен відповідати стандартизації його зусиль, спроможність за час підготовки забезпечується реалізацією всіх етапів становлення фізичної культури особистості. Роль дисципліни «Фізична культура» у ВНЗ значно вище, так як тут вона і викладається на більш високому рівні, і сприймається спортсменом більш усвідомлено, з розумінням значення результатів фізичного виховання і фізкультурної освіти у подальшому житті людини.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гогун Є.М., психологія фізичного виховання і спорту: підручник- м.: видавничий центр «академія», 2000. - 288с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-XII (із змінами, внесеними згідно з законами України від 3.02.2005 р. № 2416-IV та від 15.05.2007 р. № 1021-V)
3. Збірник – «Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського» 2016 р.
4. Козин А.П. Психогігієна спортивної діяльності. - київ: здоров'я, 1985. - 128 с.
5. Практикум по спортивній психології / за редакцією і. П. Волкова. – с. – підручник., 2002. – 228 с.
6. Рубштейн Н.В. Що потрібно знати, щоб стати першим. Психологія танцювального спорту 2002 . – 114 с.
7. Стоун Е. Психологічна теорія і практика навчання. - М.: педагогіка, 1984. – 472 с.



## Сучасний стан й перспективи фізичної культури та спорту в Україні

**Токарев М. Г.**

*Дніпровський національний університет ім. Олеся Гончара, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Хауссі О. А.,** ст. викладач.

**Анотація.** У роботі розглянуто сучасний стан та перспективи розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Проаналізована діяльність закладів фізичної культури і спорту в Україні.

**Ключові слова:** спорт, динаміка, заклади фізичної культури, спортивні школи.

**Вступ.** Спорт та фізична культура у будь-які часи вважалися запорукою як індивідуального розвитку, так і масового добробуту групи людей, об'єднаних у державу [1]. Фізична культура та спортивна діяльність в Україні на сучасному етапі знаходяться у стані занепаду через ряд економічних та соціальних факторів [3]. Через це постає питання щодо подальших перспектив розвитку такої важливої для соціуму частини загальної культури, як фізичної культури суспільства [2].

У наукових дослідженнях Імас Є., Борисова О., Когут І. розглядають спорт як важливе соціальне явища, яке об'єднує більшу частину людства. Вони підкреслюють значення спорту та фізичної культури як каталізатора міжнародного співробітництва [1].

У публікаціях Долбишева Н.Г. відмічала важливість розвитку спорту як соціальної сфери діяльності людини. Спорт займає важливе місце в людській культурі, він має взаємозв'язок з різними видами фізичної активності і функціонує в різних напрямках життєдіяльності суспільства [2].

В своїх дослідженнях Шинкарук О.А., Дутчак М.В. та Павленко Ю.А. звертаються до проблеми розвитку олімпійського спорту в Україні. Автори надають пропозиції щодо покращення стану олімпійського спорту в Україні [3].

**Мета дослідження** полягає у визначенні сучасного стану та майбутніх перспектив фізичної культури та спорту на території України.

**Матеріали і методи дослідження.** У ході дослідження використано аналіз літературних джерел, вивчено наукові статті, автореферати, дисертацій, проаналізовано статистичні дані за сім років стосовно даної тематики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спираючись на статистичні дані Державної статистичної служби України, були відібрані два показники по яких й буде проаналізована динаміка розвитку спорту на території України з 2010 по 2017 рік [4]. Першим показником є кількість осіб, що зайняті у державних та приватних (при підприємствах) закладах фізичної культури. Другим показником стала



кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих закладів олімпійського резерву за регіонами.

Аналізуючи данні (табл. 1) спостерігалось зменшення фізичної активності у державних та приватних закладах впродовж 2010-2015 років. Різде падіння відбувалось у період з 2010 по 2015 роки (-10,76%). З 2016 року відбулося зростання фізичної активності на 3,2% (в порівнянні з 2015). В 2017 році кількість активних громадян зросла на 7,3%. Позитивна динаміка даного напрямку продовжує зберігатися й наразі. Станом на кінець 2017 року, в порівнянні з базисним 2010, відновлення кількості осіб задіяних у закладах фізичної культури не відбулося (-1,01%) – саме таке відставання спостерігається за останніми статистичними даними. Отже, незважаючи на позитивну динаміку, яка зберігається з 2015 року, спостерігається загальний спад з огляду на базу порівняння – 2010 рік. При збереженні таких темпів росту на кінець 2018 року, кількість людей задіяних у діяльності закладів фізичної культури в Україні, досягне базового рівня, та навіть матиме місце зростання задіяних людських ресурсів у кількості 5 098 674 чоловік. Також слід зазначити, що найбільшу питому у займає група людей, яка займається фізичною культурою на підприємствах, в установах, організаціях, фізкультурно-оздоровчих клубах. Найменшу питому вагу мають професійно-технічні навчальні заклади.

Аналізуючи (табл. 2), у період з 2010 по 2017 роки спостерігається тенденція різкого спаду з 2010 по 2015 (на 16,5%), з подальшим спадом у 2016 (на 5,5%). Позитивна динаміка починається з 2017, спостерігається 0,05% приросту – це свідчить про незначні темпи зростання. Лише дві області покращили своє становище у порівнянні з 2010 – Сумська та Вінницька. Усі інші області не змогли досягти показників (а тим паче перевищити) базисного року. Це свідчить про занепад дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих закладів олімпійського резерву. Однією з головних причин даного занепаду є втрата зв'язку з тимчасово окупованими територіями, на яких знаходилася велика частина спортивних закладів. Становище із спортивними закладами наразі загострене й потребує втручання з боку держави з інноваційними проектами підтримки відповідних закладів фізичної культури. Станом на 2019 рік державний Спортивний комітет України планує збільшити бюджетні витрати на вищевказані потреби на 6,9 мільярдів гривень, а саме на будівництво спеціально обладнаних спортивних споруд [5].

**Висновки.** На сьогоднішній день питання про перспективи спорту та фізичної культури залишаються актуальними. Сильно скоротилася чисельність спеціалізованих закладів, але кількість людей, що займаються фізичною культурою, наближається до базисного показника (2010 року). Це, в свою чергу, свідчить про зацікавленість соціуму фізичною культурою та спортом. При забезпеченні державою відповідних умов зростання цієї галузі, розвиток фізичної культури на території України має великі перспективи у майбутньому.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у розробці програм розвитку спортивних споруд та пошуку джерел залучення інвестиційних коштів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 138-144.
2. Імас Є. Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет



імені Івана Франка, 2016. випуск 2. С. 145-152.

3. Шинкарук О.А., Дутчак Ю.А., Павленко Ю.А. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць. Київ: національний університет фізичного виховання і спорту України, 2014. Випуск 1 С. 18-22.

4. Офіційний сайт Державної служби статистики України Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

5. Офіційний сайт Спортивного комітету України. Режим доступу: [http://scu.org.ua/ menu-sportcomitety-ukrainu/mignarodnii-ruh.html](http://scu.org.ua/menu-sportcomitety-ukrainu/mignarodnii-ruh.html).

Таблиця 1

**Діяльність закладів фізичної культури і спорту в Україні**

Кількість осіб	2010	2015	2016	2017
у дошкільних навчальних закладах	420 797	508 098	517 167	524 671
у загальноосвітніх навчальних закладах	1 520 243	1 396 771	1 664 505	1 726 537
у професійно-технічних навчальних закладах	134 605	100 855	123 587	117 350
у вищих навчальних закладах	607 529	511 342	500 695	492 401
на підприємствах, в установах, організаціях, фізкультурно-оздоровчих клубах	2 235 157	1 871 811	1 726 934	2 006 259
Усього:	4 918 331	4 388 877	4 532 888	4 867 218

Таблиця 2

**Кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву за регіонами**

Область	2010	2015	2016	2017
Вінницька	65	60	58	68
Волинська	43	39	34	34
Дніпропетровська	118	108	94	94
Донецька	127	54	55	55
Житомирська	53	46	46	46
Закарпатська	33	34	33	33
Запорізька	67	64	65	65
Івано-Франківська	54	51	50	46
Київська	69	59	58	57
Кіровоградська	41	37	32	33
Луганська	75	24	24	23
Львівська	98	87	86	86
Миколаївська	60	56	54	53
Одеська	74	71	67	68
Полтавська	57	51	48	48
Рівненська	54	42	38	37
Сумська	54	51	48	58
Тернопільська	38	36	31	30
Харківська	97	77	74	76
Херсонська	50	44	38	39
Хмельницька	60	53	45	43
Черкаська	48	43	40	40
Чернівецька	37	36	35	34
Чернігівська	54	52	52	46
Всього	1526	1275	1205	1212





## Техніка виконання кидків в жіночому дзюдо

**Хацько В. В.**

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Хауссі О. А.**

**Анотація.** В останній час серед жіночих видів спорту особливе місце посідає такий вид східного бойового мистецтва як дзюдо. Заняття дзюдо розвивають силу, гнучкість, реакцію, впевненість у собі. Водночас, вони прищеплюють відмінні навички самооборони. Прийоми дзюдо прекрасно служать жінкам для відбиття нападів грабіжників і гвалтівників. На сьогоднішній день жіноче дзюдо міцно утримує свої позиції. Навіть в мусульманських країнах є спортсменки, які активно займаються цим видом спорту і виступають на міжнародних змаганнях.

**Ключові слова:** рукопашний бій, дзюдо, жіноче дзюдо, прийоми дзюдо, кидки.

**Вступ.** Своїм походженням дзюдо («м'який шлях») зобов'язане багатовіковій традиції рукопашного бою, культивованого в різних школах джиу-джитсу. Творець дзюдо – цієї багатогранної системи фізичного виховання та бойового мистецтва, що зв'язує ідеї і традиції самурайства з ідеями спорту – Кано Дзігоро [1]. Кано став культивувати новий вид єдиноборств серед жінок, і це було революційним кроком – прихід жінок у двобій був очевидним порушенням японських традицій, так як вважалося, що жінка не може брати участь у змаганнях, тим більше боротися з чоловіками. Кано особисто приймав іспит з техніки дзюдо у своєї майбутньої дружини Сумако. Служниці в їхньому будинку, крім роботи по господарству, одночасно і тренували дівчат, які бажають долучитися до дзюдо [1]. Експеримент, розпочатий далекоглядним Кано по залученню жінок до споконвічно чоловічому заняттю, вдався. Перші змагання були проведені в Кодокане. Кано завжди активно закликав жінок до занять дзюдо і часто повторював: «якщо ви хочете по-справжньому зрозуміти дзюдо, поспостерігайте за жінкою, яка тренується» [1, 4].

**Мета та завдання дослідження.** Вивчення техніки та прийомів жіночого дзюдо та основних напрямів покращення їх виконання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дзюдо – це спортивний вид єдиноборства. Всі небезпечні прийоми, які можуть призвести до каліцтва, в ньому виключені. У перекладі з японської мови дзюдо означає «гнучкий шлях до перемоги». У свою чергу гнучкість – якість, яка більшою мірою притаманна саме дівчатам. Для того щоб освоїти цей вид боротьби повністю, необхідно цілком освоїти кожну його частину [2].

Дзюдо притаманні різні прийоми боротьби, які мають свої цілі. Наприклад, кидки – це відмінний спосіб повалити суперника, як чоловіка, так і жінку, використовуючи його власну вагу; сковування – це можливість зафіксувати противника і позбавити його рухливості та не дати повернутися в бій; удари – дозволяють оглушити, завдати фізичної шкоди [2, 3].

В даній статті мова піде саме про кидки, які займають особливе місце серед прийомів даного виду спорту.



Взагалі, існує більше ніж 70 прийомів кидка супротивника [3]. Кожен з них має свої особливості і для правильного виконання кожного потрібно проводити тренування.

Кидки, як правило діляться на кілька груп, проте в їх техніці можна відзначити 4 важливих моменти, які притаманні практично кожному виду.

1. Кудзуси – виведення з рівноваги. Для того щоб правильно проводити виведення з рівноваги супротивника, потрібно відчувати його центр ваги. Цей елемент кидка найважливіший з усіх чотирьох, оскільки саме він дозволяє проводити всі кидки. Приміром, ознакою втрати рівноваги може стати те, що супротивник стає на носочки пальців ніг. Саме в цей момент найбільш ефективним буде кидок вперед [2, 3].

2. Цукури – вхід в кидок. Кожен вхід повинен бути якомога більш потужним, тому що від цього буде залежати складність виконання кидка. При проведенні тренувань важливо звертати на три моменти: глибина, позиція і швидкість. Постава під час заходу на кидок повинна бути прямою, опорна нога зігнута, а швидкість заходу якомога більше, що не дасть можливості вчасно відреагувати ворогові [2, 3].

3. Каке – кидок. Багато хто вважає, що кидок є найбільш простий частиною прийому, так як правильно виконані попередні етапи дають перевагу перед супротивником. Проте хороший контроль кидка і його велика швидкість дозволять отримати велику користь від прийому. Тому слід відпрацьовувати прийом частіше. Бажано, якщо супротивник пручається (у багатьох спортивних школах тренування проводять на статичному противника, тобто він не рухається і не чинить опір) [2, 3, 4].

4. Перехід. У деяких випадках потрібно виконувати перехід після кидка. Якщо прийом відбувся, то як правило, багато хто залишається стояти, що вважається демонстрацією власного рівноваги і свого супротивника. Деякі тренери заохочують тих, хто відразу переходить на техніку не-вадза, так як це дозволяє підвищити захист (крім цього, подібний хід дає тактичну перевагу у разі якщо суддя не дав оцінку іппон) [2, 3].

**Висновки.** Дзюдо – це реальна контактна боротьба і не всім жінкам можна радити по-справжньому займатися нею. Кидкова техніка має досить широку теоретичну базу, яку досить вдало можна застосовувати в практиці. Більш ефективним вважається, якщо новачок спочатку отримає хорошу кидкову базу, а потім перейде до більш складних технік. Кидки, відточування кожного з них, дозволить оволодіти всіма прийомами і дасть можливість кинути на підлогу будь-якого суперника, незалежно від його зросту, ваги і ситуації, що склалася в бою. Проте слід пам'ятати, що даний вид спорту переслідує лише одну мету – змагання, а не бійку. Саме цієї мети мають дотримуватись усі спортсмени і при цьому технічні прийоми повинні бути відпрацьовані зі спортивною поведінкою, без зайвих емоцій.

#### Список використаної літератури:

1. Із історії жіночого дзюдо. – [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Режим доступу: <http://www.fscclub.com/history/judo-hist.shtml>
2. Основи дзюдо: прийоми, тренування і техніка боротьби. – [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Режим доступу: <http://fb.ru/article/213647/osnovyi-dzyudo-priemyi-trenirovki-i-tehnika-borbyi-boevyie-iskusstva>
3. Техніка дзюдо. [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Режим доступу: <http://judoka.ho.ua/>



techniquea.html

4. Тиновицький К. Г., Ємельянова І. В. Дзюдо, що говорить по-японськи. Техніка партеру; Фізкультура і спорт - Москва, 2009. - 120 с.



## Дослідження впливу засобів аеробіки на показники фізичної підготовленості дівчат з порушеннями слуху 13-14 років

**Цуканова А. М.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Науковий керівник: Артем'єва Г. П., к. фіз. вих., доцент.**

**Анотація.** У результаті проведеного дослідження були встановлені зміни у рівні фізичної підготовленості дівчат з порушеннями слуху 13-14 років. Впроваджені засоби аеробіки сприяли достовірній зміні досліджуваних показників.

**Ключові слова:** аеробіка, фізична підготовленість, дівчата з порушеннями слуху 13-14 років.

**Вступ.** З кожним роком в Україні збільшується кількість людей з вадами слуху, у зв'язку з цим виникає гостра потреба у вирішенні питання соціалізації людей з такими порушеннями у здоров'ї [3, 4].

За результатами аналізу спеціальної наукової та методичної літератури було виявлено, що люди з вадами слуху мають функціональні порушення – соматична ослабленість, недостатня рухливість, відставання у фізичному та моторному розвитку; порушення з боку кардіореспіраторної системи (прискорений пульс, підвищений артеріальний тиск, порушений ритм дихання); з боку фізичного розвитку – сутулість, диспластичність будови тіла, дискоординація окремих м'язових груп, втома, емоційна нестійкість; низький рівень фізичної підготовленості – сили, швидкості, гнучкості, координації та швидко-силових якостей [1, 4]. Для вирішення цього питання фахівцями у різних областях теорії та практики пропонуються програми для корекції вад у фізичному розвитку та фізичної підготовленості цього контингенту населення. Однією з програм є виконання вправ аеробної спрямованості [2].

Аеробіка є одним з популярних видів спортивної та оздоровчої діяльності, що складається з комплексу фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки), які виконуються під музичний супровід. Сучасні науковці стверджують, що засоби аеробіки позитивно впливають на стан здоров'я підлітків з обмеженими можливостями, сприяють розвитку рухових здібностей [5].

У доступній нам літературі присвяченій підготовці підлітків з порушеннями слуху недостатня кількість робіт, які б розглядали питання удосконалення фізичної підготовки засобами інноваційних методик, зокрема засобами аеробіки. Між тим дані засоби мають широкий спектр вправ, які дозволяють суттєво підвищити показники фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму підлітків. Також треба відмітити і той факт, що тренування із застосуванням засобів аеробіки не вимагають додаткового обладнання, а використання музичного супроводу сприяє розвитку координаційних здібностей, впливає на функціональний стан і підвищує емоційний фон за-



няття [6, 7, 8].

Отже, представлені вище положення підкреслюють актуальність обраної теми.

**Мета дослідження:** підвищення рівня компенсаторно-адаптивного потенціалу фізичної підготовленості підлітків з порушеннями слуху.

**Завдання дослідження:** 1. Провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питань особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовленості підлітків з порушенням слуху та визначити сучасні технології, що спрямовані на корекцію фізіологічних вад. 3. Дослідити зміни показників фізичної підготовленості підлітків з порушенням слуху протягом терміну проведення дослідження.

**Матеріал і методи дослідження.** У нашому дослідженні приймали участь дівчата з порушеннями слуху 13-14 років у кількості 12 осіб, які відвідували заняття аеробікою на базі ГО СПК «Харків». В процесі проведення дослідження нами використовувались наступні методи: аналіз наукової та методичної літератури, опитування, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оскільки організм людини працює, як єдиний злагоджений механізм, природно, що, впливаючи на одну із систем покращується робота іншої. Отже з багатьох проблем, які існують у осіб з даною патологією, ми вирішили впливати на фізичну підготовленість даного контингенту. Виконання вправ аеробіки має позитивний вплив не лише на розвиток рухових здібностей, а й на функціональні системи. Для контролю досліджуваних осіб нами були обрані тести, які пропонуються фахівцями даної області досліджень і відповідають досвіду нашої практичної діяльності [2, 3, 7]. На нашу думку ці тести є більш доцільними та інформативними.

В процесі первинного тестування нами були виявлені індивідуальні показники рівень яких можна підвищити. Вирішити такі завдання можливо диференційованим та індивідуальним підходам при організації та проведенні занять з аеробіки з дівчатами з порушеннями слуху.

Після обробки та зіставлення результатів первинного та повторного тестування можна зробити висновки про позитивну динаміку змін фізичної підготовленості дівчат. У отриманих показниках простежуються достовірні зміни при  $p < 0,05$ . Приріст показників становить 9%-97%. Аналіз показників кардіосистеми після вимірювання ЧСС свідчить про їх покращення на 16%. Повторні показники дихальної системи у тесті на затримку дихання на вдиху становлять різницю між первинними у 16%, а на видиху – 15%, що вказує на більшу можливість організму досліджуваних протистояти гіпоксії. Результати контролю диференціації просторово-часових характеристик показані спортсменками у тестуванні «Десять вісімок» покращились на 13%. Також відбулось покращення результату на 26% і у здібності підтримувати статичну рівновагу. Рухливість у тазостегнових суглобах покращилась на 97%. Показники працездатності за ІГСТ збільшились на 9%.

Таким чином, в процесі експериментального дослідження нами було доведено, що заняття аеробікою мають позитивний вплив на фізичну підготовленість дівчат з порушеннями слуху 13-14 років.

**Висновки.** 1. З аналізу науково-методичної та спеціальної літератури стало відомо, що актуальні питання, які стосуються проблем фізичного розвитку та фізичної підготовки підлітків з порушенням слуху мають низьку теоретичну та практичну розробленість. У зв'язку з цим особливого значення набувають дослідження, спрямовані на пошук ефективних форм та засобів оптимізації фізичної



підготовки дівчат з вадами слуху 13-14 років. На сьогоднішній день фахівцями пропонуються деякі програми та методики, які спрямовані на корекцію вад у здоров'ї цього контингенту. На наш погляд заняття аеробікою також можуть бути запропоновані у якості засобів, які вирішують питання підвищення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану дівчат з порушеннями слуху 13-14 років.

2. Після впровадження засобів аеробіки в процес фізичної підготовки дівчат з порушеннями слуху 13-14 років простежуються позитивні зміни їх фізичної підготовленості. У отриманих показниках відбулись достовірні зміни при  $p < 0,05$ . Приріст показників становить 9%-97%.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести дослідження впливу засобів аеробіки на функціональний стан та фізичну підготовленість жінок молодого віку з порушеннями слуху.

#### **Список використаної літератури:**

1. Ажиппо О.Ю., Артемьева Г. П., Бурень В. П. и др. Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 1 (51). С. 7–14.
  2. Безматерных Н., Пшеничникова Г. Н., Безматерных Г. П. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [учебник]. О.: СибГУФК, 2009. 150 с.
  3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури [навч.-метод. посібник для студентів]. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
  4. Демчук С. Соціальна адаптація слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання як педагогічна проблема [зб. наук. пр]. Луцьк, 2013. № 3(23). С. 24-27.
  5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення. К.: Олімпійська література. 2010. 200 с.
  6. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методы проведения оздоровительных занятий [учебно-методическое пособие]. М., 2001. 64с.
  7. Сутула В. О. Про сутність зв'язку між фізичною культурою, фізичною рекреацією та фізичним фітнесом // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: «Олімпійська література». № 4. 2016. С. 77-84.
- Форостян О. І. Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху [навч.-метод. посібник]. Одеса: Наука і освіта. № 5. 2015. С. 128-133.



## Взаємозв'язки результативності змагальної діяльності та структури і змісту річної підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука

**Антонова К. С.**

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Науковий керівник:** Пітин М. П., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

**Анотація.** Роботу присвячено вивченню особливостей структури і змісту тренувальної і змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука України у річних макроциклах упродовж 2007–2018 рр.

**Ключові слова:** стрільба з лука, річна підготовка, змагальна діяльність, макроцикл.

**Вступ.** Результативність виступів спортсменів свідчить про ефективність системи підготовки. Важливо, щоб сучасна система підготовки спортсменів розвивалася відповідно до основних напрямів розвитку сучасного спорту. Тенденція до зростання спортивних результатів учасників Ігор Олімпіад, чемпіонатів світу та інших змагань обумовлена вдосконаленням системи підготовки спортсменів загалом та окремих її сторін на різних етапах багаторічної підготовки [4].

**Мета дослідження:** з'ясувати результативність висококваліфікованих спортсменів у стрільбі з лука при різних варіантах побудови тренувальної діяльності в річній підготовці.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити інформацію щодо наукового обґрунтування системи підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука.
2. З'ясувати структуру і зміст тренувальної діяльності висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука в річному макроциклі (на прикладі 2007–2018 рр.).
3. Визначити результативність виступів висококваліфікованих лучників України на змаганнях високого рівня в річному макроциклі та багаторічній підготовці (на прикладі 2007–2018 рр.).
4. Встановити взаємозв'язок результатів змагальної діяльності із показниками тренувальної діяльності в річній підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Аналіз документальних матеріалів.
3. Методи математичної статистики.



**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно фундаментальних даних, в підготовці спортсменів високої кваліфікації важливо враховувати специфічний принцип єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності і структури підготовленості. Раціональна побудова процесу підготовки припускає його строгу спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення боротьби. Це можливо лише за наявності знань про чинники, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і підготовленості спортсменів [5, 6].

Сучасний етап розвитку спорту вищих досягнень характеризується надзвичайно високим рівнем змагальної боротьби в умовах відповідальних міжнародних змагань. Враховуючи те, що підготовка спортсменів високої кваліфікації характеризується досить суттєвим впливом різносторонніх тренувальних засобів на функціональні системи організму, розв'язання проблеми сучасної системи підготовки без відповідних наукових знань є неможливим [1, 2, 3].

Великий обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, складність змагальних програм, напружена змагальна діяльність створюють додаткові труднощі при визначенні режимів праці і відпочинку, відповідальному підборі засобів, форм і методів спортивної підготовки [5].

За останні роки в стрільбі з лука спостерігається корекція правил змагань, загальне збільшення кількості спортсменів високої кваліфікації, удосконалення матеріально-технічного забезпечення. На фоні всіх цих змін можна відзначити потребу в раціоналізації тренувального процесу та змагальної діяльності, удосконаленні чинників матеріально-технічного забезпечення, а також стабілізації результативності виступів українських спортсменів в стрільбі з лука.

**Висновки.** Враховуючи потребу вдосконалення підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука, важливим є з'ясувати відповідність результативності змагальної діяльності та структури і змісту підготовки річного макроциклу.

**Перспективи подальших досліджень.** Пов'язані із виявленням взаємозв'язку результативності змагальної діяльності та річної підготовки висококваліфікованих спортсменів в стрільбі з лука та визначенням варіативності підходів щодо побудови річного макроциклу на прикладі (на прикладі 2007–2018 рр.).

#### **Список використаної літератури:**

1. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців із лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Антонов С. В. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, т. 2. – С. 115–119.
2. Виноградський Б. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Богдан Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 304 с.
3. Коваль В. А. Проблемы отбора и подготовки спортсменов высокого уровня в спортивной стрельбе из лука / Коваль В. А. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5, ч.2. – С. 21–24.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015 – Кн. 1. – 2015 . – с. 45.
5. Тарасова Л. В. Анализ соревновательной подготовки в стрелковых видах спорта / Л. В. Тарасова,





П. Ю. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 64.

6. Wpływ systematycznego treningu sportowego w lucznictwi na poprawe koncentracji relaksacji w indywidualnym przypadku ADND / Stanislaw Zaborniak, Slawimir Drozd, Wojciech Czarny, Monika Drozd, Klementyna Polak, Jacek Trojnar // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали VIII Міжнар. наук. конф. – Харків, 2012. – С. 56–58.



## Проблеми діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл в умовах комерціалізації спорту

**Войцехівська М. О.**

*Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна*

**Науковий керівник:** доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Павленко Ю. О.**

**Анотація.** Аналіз діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл в умовах комерціалізації спорту в Україні, визначення основних проблем та пошук шляхів їх вирішення.

**Ключові слова:** ДЮСШ, олімпійський спорт, комерціалізація спорту, фінансування.

**Вступ.** В Україні, як і в багатьох країнах пострадянського простору, існує державна система підготовки спортсменів за допомогою закладів позашкільної освіти. Важливе місце у цій системі посідають дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) та спеціалізовані дитячо-юнацькі (спортивні) школи олімпійського резерву (СДЮ(С)ШОР).

Незважаючи на поширення даних закладів на території нашої країни та їх важливе місце у системі спортивної підготовки, дослідженням функціонування ДЮСШ у цілому, та їх фінансуванню, зокрема, присвячено не так багато наукових робіт практиків у сфері фізичної культури та спорту. Ряд науковців присвятили свій час дослідженню даної теми, серед яких Мічуда Є.П., Імас Є.В., Буряченко А.Є., Гончаренко А.І., Дрюков О.В. та інші.

Зважаючи на кількість досліджень у даній сфері, а також місце й роль ДЮСШ в системі фізичного виховання та спорту України, було вирішено дослідити дану тему.

**Мета та завдання дослідження:** визначити сучасні умови функціонування ДЮСШ на території України, нормативно-правове регулювання фінансування закладів освіти та шляхи його реалізації у спортивній сфері. Виявити механізми вирішення проблем, пов'язаних з фінансуванням системи ДЮСШ.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз, узагальнення, синтезу та інші. Дослідження проводилося на основі чинних нормативно-правових актів України.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На усіх етапах підготовки майбутнього спортсмена, починаючи з рівня початкової підготовки та закінчуючи рівнем підготовки до вищих спортивних досягнень, ДЮСШ та СДЮШОР стикаються з рядом проблем та задач, які необхідно подолати. В останній час все більш актуальним постає питання фінансового забезпечення діяльності закладів освіти.

В умовах постійного розвитку економіки, комерціалізації спорту у всьому світі, постійно постає питання щодо доцільності існування системи ДЮСШ у цілому. Адже, на сьогоднішній день, спортивні



клуби приватного характеру мають значно кращі бази для підготовки та виховання спортсменів в сфері професійного та олімпійського спорту.

На сьогоднішній день, Україна поступово намагається змінити систему фінансування ДЮСШ. Наприклад, до 2015 року частина дитячо-юнацьких шкіл фінансувалася за рахунок Фонду соціального страхування. Починаючи з 2015 року, відповідно до Закону України від 28.12.2014 р. № 77-VIII такі ДЮСШ переведено на фінансування місцевих бюджетів [2].

Об'єктивно кажучи, цього не достатньо для покращення умов для заняття спортом майбутнім спортсменам. Недостатність фінансових вливань створює низку проблем таких-як неможливість залучення високо кваліфікованих кадрів, недостатність чи відсутність сучасного спортивного інвентарю, незадовільний стан спортивних об'єктів та споруд, а також інші проблеми, які прямо чи опосередковано впливають на якість підготовки спортсменів.

На сьогоднішній день, з метою покращення рівня підготовки спортсменів в державі та у системі реформування усіх ланок життєдіяльності України, серед яких звичайно є й сфера спорту та фізичного виховання, доцільно говорити про перехід до клубної системи дитячо-юнацького спорту у найближчі роки. Різкий перехід, звичайно, що досить негативно вплине на діючу на сьогоднішній день систему. Саме тому, необхідно говорити про залучення додаткового фінансування системи ДЮСШ вже сьогодні, адже це має стати перехідним періодом функціонування шкіл. Заклади освіти мають поступово адаптуватися до нових умов існування. На перших етапах необхідно зменшити потребу у державному фінансуванні, а поступово й повністю відмовитися від нього.

Школам необхідно шукати шляхи для залучення додаткових фінансових ресурсів з метою виконання своїх професійних обов'язків на високому рівні. Аналізуючи сучасне законодавство, можливо виявити декілька шляхів вирішення даної проблеми. Нижче наведені варіанти додаткового залучення коштів:

1. Відкриття платних секцій – відповідно до ряду нормативно-правових актів України, ДЮСШ можуть надавати платні послуги у відповідності до затвердженого переліку [3, 5].

Платні секції можуть значно покращити фінансовий стан ДЮСШ і не тільки перевезти заклад на самозабезпечення, а й надати змогу до поліпшення матеріально-технічного стану закладу, організації навчально-тренувальних зборів для спортсменів тощо. Звичайно, що треба враховувати специфіку виду спорту та наявність пільгових категорій осіб, для яких заняття мають бути безкоштовними (діти з багатодітних та малозабезпечених сімей, діти-інваліди, діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування).

2. Залучення спонсорської та благодійної допомоги.

Держава зі свого боку, у системі податкового законодавства України, йде на «поступки» тим організаціям, що підтримують розвиток спортивного життя країни – надаючи їм податкові пільги, не оподатковуючи частку прибутку, що було витрачено на благодійну допомогу. Тому, великі та середні підприємства можуть бути позитивно налаштовані на підтримку ДЮСШ.

З іншого боку, фірми та організації, що зацікавлені у рекламі, просуванні свого товару та продукції, можуть бути зацікавлені у співпраці з ДЮСШ на взаємовигідних умовах. Така співпраця може позитивно вплинути не стільки як на реальний фінансовий стан школи, скільки на стан її матеріально-технічної бази (надання школам обладнання, інвентарю, спортивної атрибутики та спортивного вбрання) [1, 4].



Обидва варіанти залучення коштів потребують відповідних дій зі сторони керівництва ДЮСШ з популяризації не тільки виду спорту, а й свого закладу освіти. У перспективі, це може призвести до збільшення учнів в школах, а отже й до подальшого розвитку олімпійського руху в країні.

**Висновки.** На сьогоднішній день, існуюча система ДЮСШ не відповідає потребам сучасного спортивного життя України. Об'єктивна реальність у тому, що навколишнє середовище постійно змінюється, відбувається розвиток та активна комерціалізація спорту. Держава не в змозі в повній мірі покривати усі фінансові видатки шкіл. Необхідне додаткове вливання фінансових ресурсів, адже без успішно функціонуючої системи дитячо-юнацького спорту, неможливо говорити про перспективи розвитку спорту вищих досягнень.

У роботі наведено декілька варіантів фінансування ДЮСШ, які на теперішньому етапі можуть надати можливості для додаткового вливання коштів, виступаючи перехідним етапом між державними закладами позашкільної освіти та системою спортивних клубів.

**Перспективи подальшого дослідження:** розробка детальної програми залучення додаткових фінансових ресурсів. Пошук додаткових шляхів фінансування.

#### **Список використаної літератури:**

1. Закон України «Про благодійництво та благодійні організації» редакція від 06.11.2016. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5073-17>
2. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реформування загальнообов'язкового державного соціального страхування та легалізації фонду оплати праці» редакція від 05.10.2016. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/77-19>
3. Закон України «Про затвердження переліку платних послуг, які можуть надаватися закладами освіти, іншими установами та закладами системи освіти, що належать до державної і комунальної форми власності» редакція від 05.09.2018. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/796-2010-%D0%BF>
4. Податковий кодекс України редакція від 25.11.2016. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2755-17>
5. Положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» редакція від 27.06.2018.- [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=993-2008-%EF>



## Аналіз взаємозв'язку між антропометричними показниками і спортивним результатом на дистанції 500 м кваліфікованих спортсменів у класі човнів К-1 у веслуванні на байдарках

Гапонов П. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Науковий керівник: к. фіз. вих. Русанова О. М.

**Анотація.** У статті проведений аналіз результатів проходження змагальної дистанції 500 м кваліфікованими спортсменами у класі човнів К-1 у веслуванні на байдарках, встановлений взаємозв'язок між антропометричними показниками спортсменів та їх результатом проходження змагальної дистанції 500 м.

**Ключові слова:** веслування на байдарках, змагальна діяльність, антропометрія, дистанція.

**Вступ.** Протягом останніх десятиліть накопичено масив наукових даних і знань з проблематики відбору спортсменів, і орієнтації їх підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Сучасна підготовка кваліфікованих спортсменів у веслуванні на байдарках – складний процес, що охоплює технічну, тактичну, фізичну та психологічну підготовку. Технічна підготовка спортсменів є одним із пріоритетних напрямків [1-4].

Очевидно, що веслярі з різними антропометричними даними суттєво відрізняються за рядом показників технічної (темпом, ритмом, потужністю гребка, довжиною гребка, швидкістю проходження відрізків дистанції, кількістю виконаної роботи, кількістю витрачених енерговитрат та ін.) підготовленості. Визначено, що веслярі з меншою масою тіла в порівнянні з веслярами більшої маси мають деякі відмінності. Це головним чином стосується таких показників як потужність роботи, темп веслування, кількість гребків за хвилину, швидкості човна [3].

**Мета та завдання дослідження.** Встановити взаємозв'язок між антропометричними показниками спортсменів та їх результатом проходження змагальної дистанції 500 м у класі човнів К-1 у веслуванні на байдарках.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз даних Інтернет, методи математичної статистики, педагогічні спостереження за змагальним процесом спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У таблиці 1 представлені антропометричні показники та результати проходження змагальної дистанції 500 м кваліфікованими спортсменами у класі човнів К-1 фіналістами Чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное 2018 р.



Таблиця 1

Антропометричні показники та результати проходження змагальної дистанції 500 м кваліфікованими спортсменами у класі човнів К-1 фіналістами Чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное 2018 р. [1]

Фінальне місце	Спортсмен	Зріст (см)	Вага (кг)	Вік	Проходження 250 м	Фінальний час
1	Йосеф Досталь	202	111	25	46.438	1.37.905
2	Том Либшер	188	89	25	47.952	1.38.912
3	Бенце Надаш	180	79	22	48.805	1.39.516
4	João Ribeiro	180	82	29	47.213	1.39.739
5	Олег Кухарик	185	78	21	49.095	1.40.659
6	Роман Аношкін	192	95	31	48.499	1.41.306

За результатами кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язок між антропометричними показниками спортсменів та їх результатом проходження змагальної дистанції 500 м:

- між зростом та результатом проходження першої половини дистанції кваліфікованими спортсменами у класі човнів К-1, на рівні  $r=-0,40$  та  $p>0,05$ ;

- між вагою та фінальним результатом проходження дистанції 500 м, на рівні  $r=-0,50$  та  $p>0,05$ ;

Отже ми можемо сказати, що кваліфіковані спортсмени з більшою масою тіла, краще проходять першу половину дистанції, а спортсмени з більшим зростом показують кращий результат на фініші. Це свідчить про перевагу спортсменів з більшими антропометричними показниками, а саме (зріст та масою). З представлених нами даних можна зазначити, повну відповідність залежності антропометрії зі спортивним результатом ( не враховуючи інших якостей). Та де вони більші, то виходить кращий час. Також слід зазначити, що спортсмен на шостій позиції, завойовував раніше призове місце, врахуємо це як помилковість. Переглядаючи запис змагань, ми побачимо більший темп рухів у спортсменів з меншою вагою та зростом, через виникнення потреби в прикладанні більше зусиль, за рахунок кількості гребків для просування човна.

**Висновки.** Встановлений взаємозв'язок між антропометричними показниками спортсменів та їх результатом проходження змагальної дистанції 500 м у класі човнів К-1 у веслуванні на байдарках.

- між зростом та результатом проходження першої половини дистанції кваліфікованими спортсменами у класі човнів К-1, на рівні  $r=-0,40$  та  $p>0,05$ ;

- між вагою та фінальним результатом проходження дистанції 500 м, на рівні  $r=-0,50$  та  $p>0,05$ .

**Перспективи подальших досліджень.** Полягають у детальному аналізі взаємозв'язків між антропометричними даними спортсменів та результатами їх змагальної діяльності на дистанціях 200 та 1000 м.



**Список використаної літератури:**

1. Офіційний сайт міжнародної федерації веслування на байдарках та каное. <https://www.canoeicf.com/>
2. Платонов В.Н.. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. /В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015.— Кн. 1. — 2015./ Отбор и ориентация в системе многолетней подготовки. 396-401.
3. Пикуза Н.Э. Взаимосвязь спорта высших достижений и морфофункциональных показателей гребцов. — 2012.
4. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. д-ра биол. наук – М., 2002. – 40 с.



## Передумови формування програми підготовки каратистів WKF 6-7 років на етапі початкової підготовки

**Глогівська Б. Ю.**

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Науковий керівник: Хіменес Х. Р.,** доцент, кандидат наук  
фізичного виховання та спорту

**Анотація.** Розглянуто та визначено основні протиріччя програмного забезпечення підготовки каратистів WKF 6-7 років на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** карате, програма, початкова підготовка.

**Вступ.** Карате WKF – олімпійський вид спорту, який вперше буде представлено на іграх Олімпіади у 2020 року в Токіо. Сьогодні WKF – це одна з найбільших в світі організацій, що включає в себе континентальні і національні федерації карате. Вона була створена в 1993 р. Зараз до WKF на правах членів входять національні федерації карате 173 країн з усіх континентів [1]. В Україні карате набуває все більшої популярності, особливо серед школярів та студентської молоді, які в основному займаються при клубах і ДЮСШ. Водночас, незважаючи на відносну новизну, в діючій навчальній програмі для ДЮСШ (2014) з карате WKF наявні окремі протиріччя з загальною теорією підготовки спортсменів, які значною мірою можуть гальмувати його розвиток на теренах України.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати передумови формування програми підготовки каратистів WKF 6-7 років на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення.
2. Аналіз документальних матеріалів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Більшість сучасних досліджень та й сама спортивна практика свідчать про важливість раціонального планування підготовки починаючи вже з ранніх етапів багаторічного спортивного удосконалення [2]. При цьому існують певні розбіжності в науково-теоретичному обґрунтуванні підходів до цього та зокрема в програмному забезпеченні підготовки дітей в карате. На сьогодні в навчальній програмі для ДЮСШ з карате для усіх етапів багаторічної підготовки пропонується виділяти три періоди річного циклу: підготовчий, змагальний, перехідний. Водночас згідно теоретичних і практичних засад підготовки на ранніх етапах багаторічного удосконалення такий підхід вважається неправомірним [2]. Це пов'язано з тим, що у дитячому віці, коли дитина лише починає заняття в секції, увесь процес базується на підготовчому періоді, без включення змагальної діяльності як такої, оскільки цей віковий період повинен бути спрямований виключно на гармонійний фізичний розвиток, а не на прагнення демонструвати спортивний результат. Застосування змагальної практики при цьому може бути виправданим лише якщо залучення дітей до неї пов'язане із загальним ознайомленням та відповідно, зацікавленням дітей конкретним видом спорту.





Окрім того, в навчальній програмі пропонується відбір до груп початкової підготовки з-поміж дітей віком 10 років. Водночас на сайті міністерства молоді і спорту України [3] в Наказі від 10.11.2017 № 4706 зазначено, що мінімальний вік вихованців які зараховуються до групи відділення олімпійського карате є 8 років. Враховуючи так зване омолодження спорту та активний розвиток карате в Україні, тренери проводять набір дітей в секцію вже з 6-7 років. А окремі клуби навіть створюють групу «karate kids» і проводять набір починаючи вже з 3-5 років. Це свідчить про наявність протиріч між офіційними вимогами і вимогами самої спортивної практики. Водночас саме вік 6-7 років доцільно вважати сенситивним для початку занять карате, оскільки це період активного розвитку важливих для цього виду спорту фізичних якостей (координаційних, гнучкості тощо). Окрім цього цей вік передбачає активний розвиток окремих психічних процесів та функцій, а саме уваги, сприйняття, пам'яті, які також відіграють істотну роль у формуванні майбутнього перспективного каратиста. Вчасний і раціональний вплив на зазначені компоненти може сприяти належному і поступовому приросту результативності у цьому виді спорту.

Сучасних досліджень, які б розкривали зміст підготовки каратистів на ранніх етапах багаторічного спортивного удосконалення з урахуванням зазначених тенденцій практично немає. За останній час науковці дослідили удосконалення функціональної підготовленості спортсменів-каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки [4]. Окремі дослідження були присвячені організаційним аспектам в роботі з людьми з обмеженими можливостями на основі засобів карате [5].

Водночас відкритим і актуальним залишається питання внесення адекватних змін до програм підготовки каратистів у віці 6-7 років, оскільки це вимога самої спортивної практики.

**Висновки.** Карате в Україні потребує оновлення програмного забезпечення, зважаючи на омолодження цього виду спорту і зсув віку початку занять з 8-10 до 6-7 років. Зважаючи на тенденції розвитку спорту загалом і карате зокрема доцільним є переглянути і скоригувати окремі положення програм у цьому виді спорту. Це своєю чергою, може позитивно відобразитися на підвищення спортивної майстерності каратистів у віці високих спортивних досягнень

**Перспективи подальших досліджень та їх обговорення.** В подальшому буде визначено особливості структури і змісту, фізичний розвиток, актуальні методи і засоби, обсяги та інтенсивність навантажень, які повинна передбачати програма підготовки каратистів WKF 6-7 років на етапі початкової підготовки.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дмитриев В. Что такое каратэ WKF? – 2015. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://karate.ru/articles/chto-takoe-karate-wkf/> (дата звернення: 26.11.2018).
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Київ : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
3. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/35992> (дата звернення: 24.11.2018).
4. Дунець-Лесько А. В. Удосконалення функціональної підготовленості спортсменів-каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Дунець-Лесько Антоніна Василівна ; ЛДУФК. – Львів, 2013. – 20 с.
5. Мельник Г. Організації карате по роботі з неповносправними / Галина Мельник, Аліна Передерій



## Фізична культура, спорт та здоров'я

V Всеукраїнська студентська наукова Інтернет-конференція, 14 грудня 2018

// День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 59-60.



## Тактична підготовка у спортивних єдиноборствах: стан та перспективи досліджень

**Демидась О. П.**

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Науковий керівник:** к. фіз. вих. **Задорожна О. Р.**

**Анотація.** Розглянуто особливості структури підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення у спортивних єдиноборствах. Проведено порівняльний аналіз програм ДЮСШ із різних видів єдиноборств. Доведено потребу у дослідженні напрямів вдосконалення тактично підготовки у багаторічній підготовці фехтувальників.

**Ключові слова:** спортивні єдиноборства, фехтування, бокс, тактична підготовка.

**Вступ.** На сьогоднішній день на світовій арені зростає конкуренція у всіх видах спорту. Це вимагає пошуку нових шляхів покращення процесу підготовки спортсменів, застосування великого арсеналу засобів та методів. У теорії спорту виділяють такі напрями підготовки: фізична (включає загальну, допоміжну і спеціальну), технічна, тактична, психічна, теоретична та інтегральна [1]. У зв'язку з тим, що збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень на сьогодні є обмеженим, відбувається пошук шляхів вдосконалення різних сторін підготовленості, здебільшого технічної та тактичної [5]. Оскільки в теорії спорту виділяють розділено технічну та тактичну підготовку, для якісного вивчення доцільно вивчати їх і відокремлено.

**Мета дослідження:** визначити напрями удосконалення тактичної підготовки у багаторічній підготовці у спортивних єдиноборствах.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати структуру та зміст тактичної підготовки у багаторічній підготовці у фехтуванні.
2. Проаналізувати структуру та зміст тактичної підготовки у багаторічній підготовці у боксі.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення; документальний метод; порівняння; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сучасному етапі розвитку спорту в єдиноборствах одним із найефективніших шляхів покращення спортивного результату є вдосконалення техніко-тактичної підготовленості на протигагу зростанню інтенсивності та обсягу фізичних навантажень, тому у світовій практиці фехтування спостерігається звуження різноманітності застосування технічних дій. Все більшого значення для результативності змагальної діяльності набуває правильна побудова поєдинку та вміння виконати дію у правильний з тактичної точки зору момент [4].

Аналіз програм ДЮСШ свідчить про те, що практично у всіх видах єдиноборств технічна та тактич-



на підготовки розглядаються узагальнено, і лише у деяких програмах спостерігається чітке розмежування напрямів технічної та тактичної підготовки. Також у різних видах єдиноборств існують відмінності навіть у відсотковому співвідношенні між годинами, що виділяються на вдосконалення певних сторін підготовленості. Одні із найяскравіших розбіжностей спостерігаються у програмах з фехтування та боксу (жінки). Наприклад, у програмі фехтувальників максимальний час, що відводиться для техніко-тактичної підготовки становить 1170 годин/рік на етапі підготовки до вищих досягнень (що становить 57% від загальної суми годин/рік) (рис. 1), тоді як у жінок-боксерок – 296 годин/рік на цьому ж етапі (що становить 18% від загальної суми годин/рік) (рис. 2). А найменший час для техніко-тактичного вдосконалення фехтувальників на етапі початкової підготовки першого року навчання складає 140 годин/рік (що становить 41% від загальної суми годин/рік) (рис. 3), коли у боксерок – 41 година/рік (що становить 13% від загальної суми годин/рік) на тому самому етапі (рис. 4). [2; 3].



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

#### Висновки:

1. У сучасних наукових дослідженнях за напрямком фехтування спостерігається недостатня увага до проблем покращення саме тактичної підготовки, хоча спеціалісти стверджують, що саме вдосконалення цієї сторони підготовленості є одним із найефективніших способів покращення спортивного результату.
2. Існує низка розбіжностей у структурі багаторічної підготовки у різних видах єдиноборств. Насамперед це стосується відсоткового співвідношення годин на рік, виділених для покращення певної сторони підготовленості.



**Перспективи подальших досліджень** передбачають проведення анкетування тренерів з метою визначити особливості реалізації тактичної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у фехтуванні.

**Список використаної літератури:**

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.
2. Бусол В.А. Фехтування. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. / Василь Андрійович Бусол – Київ, 2014. – 50 с.
3. Б о к с Ж і н к и. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів / [М. О. Діленян, В. Н. Ост'янов, Г. І. Комісаренко та ін.]. – Київ, 2008. – 116 с.
4. A Complementary Study of Elite Fencing Tactics Using Lag Sequential, Polar Coordinate, and T-Pattern Analyses / Tarrago R., Iglesias X., Lapresa D., Anguera MT. // LaCOSA II. - 2016. - P. 339-348.
5. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїсток. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виовання і спорту. – 2011. – №10. – С. 105–109.



## Основи техніки виконання базових вправ на колоді та стратегія їх підготовки

**Дзьоба Н. А.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики **Дейнеко А. Х.**

**Анотація.** Розглядаються актуальні питання основ техніки виконання базових вправ на колоді та стратегія їх підготовки. Провідні фахівці в галузі спортивної гімнастики (В.М. Смолевський, 1999; Карпунець Т. В., 2001; Л.Я. Аркаев, 2002; О. А. Омельянчик, 2003; Ю.К. Гавердовський, 2014) вважають, що процес вдосконалення виконання вправ на колоді складний і тривалий, вимагає раціонального методичного підходу, знань техніки рухів і закономірностей її становлення .

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, жіноче багатоборство, вправи на колоді, гімнастики.

**Вступ.** Відмінною рисою спортивної гімнастики є виконання вправ багатоборства, одним з видів якого є колода. Науковці (О.А. Омельянчик, 2003; Ю.К. Гавердовський, 2014 ) констатують, що техніка виконання вправ на колоді значною мірою визначається конструктивними особливостями приладу. Обмеження площі опори на колоді та жорстка заданість переміщень змушують гімнастку напружено контролювати рівновагу, як одного з показників координаційних здібностей.

**Мета:** здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та передової практики щодо навчання вправ на колоді та стратегії їх підготовки.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури розглянути основи техніки виконання базових вправ на колоді та визначити стратегію їх підготовки.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Колода – це горизонтальний брус довжиною 5 м і шириною 10 см, поставлений на висоті 125 см, покритий шкірою або замшею [2]. У сучасній програмі Олімпійських ігор проводяться змагання з вправ на колоді серед жінок, в яких розігрується комплект медалей; також змагання на колоді входять в програму командного та абсолютної першості серед жінок. Сучасні вправи на колоді потребують демонстрації не тільки здатність зберігати в складних умовах точний баланс, але й певний розвиток сили, гнучкості, стрибучості та ін. [3]. Необхідно зазначити що, обмеження площі опори на колоді та жорстка заданість переміщень змушують гімнастку напружено контролювати рівновагу, як одного з показників координаційних здібностей. На думку



спеціалістів О. М. Худолій, Н. Г. Сучилин, О. А. Омельянчик, В. Н. Болобан та ін., опора гімнастики на колоді підвищується за рахунок певних умов, одним з яких є раціональна робоча постава гімнастики в стійці на ногах [1; 4; 5; 7]. Гімнастка, при виконанні даної стійки повинна тримати спину прямо і вертикально, голова – припіднята, погляд спрямований вперед-донизу, приблизно на довжину колоди, плечі припущені і зафіксовані в цьому положенні. Відчуття робочої постави слід відновляти кожний раз, коли гімнастка вертається в стійку на ногах.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що вправи на колоді пов'язані з силовими переміщеннями, які залежать від рівня розвитку функції рівноваги, як одного із показників координаційних здібностей. Основою техніки виконання силових вправ на колоді є збереження рівноваги, при якій необхідно зміщення загального центру ваги (ЗЦВ), завчасно компенсувати «загрузкою» пальців рук, (з кута ноги нарізно силою стійка на руках «спічак») [4]. При виконанні швидких переміщень на колоді (кроки, стрибки, акробатичні зв'язки) достатньо задати тілу вірно обраний за напрямком і величиною початковий імпульс, щоб в наступних фазах руху (чи елементах з'єднання) усунути проблему балансу. Таким чином, динамічна робота гімнасток на колоді пояснюється не тільки правильним володінням елементами рівноваги, а й балансом, який полегшується завдяки активним діям. На думку Омельянчик О. М. основою навчання вправ на колоді є прості пересування, кроки і повороти. Гімнастки в найпростіших умовах постійно навчаються контролювати стан системи, який безперервно змінюється завдяки пересуванням і змінам пози. Прості пересування мають різноманітні форми, які ретельно відпрацьовуються у всіх подальших тренувальних заняттях не залежно від кваліфікації гімнастки. Стійкість при змінах опори і приземленнях залежить від точності виконання руху в елементах [4].

Спеціалісти з хореографії Сосіна В. Ю., Шипіліна І. А. підкреслюють що вимоги до постави гімнасток повинні розумно поєднуватись з естетичними вимогами: хвилі, помаху, руху тулубу, рук, ніг, стрибки і підскоки, рівноваги і повороти виконанні ізольовано і в з'єднаннях, а також комбінації різних груп елементів (наприклад стрибок + серія рухів тіла, або рівновага + стрибок і т.д.). Вони відмічають що навик збереження раціональної робочої постави виробляються в процесі спеціальних занять хореографією, в тому числі й на колоді. Більшість вправ на колоді виконуються в положеннях з обмеженою стійкістю і втратою рівноваги, тому потрібне ретельне освоєння та вдосконалення координаційних здібностей гімнасток. В хореографію на колоді входять: різновиди ходьби, махи, хореографічні з'єднання, повороти, стрибки та ін. [6; 8].

Основою стратегії підготовки на колоді, на думку Н.Г. Сучилина і Л.Я. Аркаєва, є вивчення вправ, які проходять у полегшених умовах. Перекиди, вскоки на прилад, перевороти вчать спочатку на гімнастичній лаві, на низькій колоді, на колоді стандартної висоти з поролоновим килимом [7]. Елементи засвоюються у полегшених умовах, виконуються на колоді стандартної висоти з допомогою, а потім самостійно. На колоді слід продумати страхування, тому що кожне падіння, викликає сильну захисну реакцію. Страхування при навчанні не повинне бути тривалим, так як у гімнасток виникає невпевненість та страх, що обмежує амплітуду й волю рухів.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження дозволили виділити наступні кроки в освоєні техніки вправ на колоді: освоєння повноцінної стійки з відмінною поставою і тонусом, збереженим в пересуваннях; широке використання хореографічних вправ; обов'язково послідовне опрацювання вправ з усіх базових структур – для постави, дій руками і ногами, відштовхування та приходи на снаряд, повільні і швидкі повороти, стрибки та ін.; важлива цілеспрямована фізична підготовка з урахуванням специфіки колоди (розвиток силових якостей, рухливості в плечах, стрибучості в умовах опори на колоді); освоєння і постійна досконалість розгінних акробатичних рухів, що входять в з'єднання високої складності; доцільно витримувати принцип «від легкого до середнього і далі



до важкого».

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується розглянути стратегію підготовки на інших видах жіночого багатоборства.

**Список використаної літератури:**

1. Болобан В., Мистулова Т., Вишне夫斯基 В., Статодинамическая устойчивость тела спортсмена и системы тел в условиях изменения вестибулярной афферентации // Материалы V межд. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». Минск, 2001. С. 102.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 2. Советский спорт. 2014. 232 с.
3. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика Киев, 1999. 463 с.
4. Омелянчик О. А. Построение произвольных композиционных программ гимнастических упражнений на бревне: автореф. дис. на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт» Киев, 2003. 20 с.
5. Худолей О.Н. Єрмакова. С.С., Проблема построения процесса подготовки юных гимнастов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2004. № 6. С. 72-80.
6. Сосина. В. Ю. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для студентов ВУЗОВ Олимпийская литература. 2009. 135с.
7. Сучилин Н.Г. Аркаев Л.Я. Базовые навыки и стратегические элементы // Гимнастика, теория и практика. Методическое приложение к журналу «Гимнастика». Москва, 2010. Вып.1. С. 67-73
8. Шипилина И.А Хореография в спорте. Учебник для студентов общеобразовательных учреждений среднего проф. образования Ростов- на-Дону, 2004. 362 с.





## Сучасні системи змагань у професійному баскетболі

**Дмитренко А. В.**

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Науковий керівник:** Хіменес Х. Р., доцент, кандидат наук фізичного виховання та спорту

**Анотація.** На прикладі NBA та професійних турнірів під егідою FIBA розглянуто окремі аспекти системи змагань у професійному баскетболі. Визначено основні спільні та відмінні риси сучасних систем змагань зазначених організаційних структур професійного баскетболу.

**Ключові слова.** Баскетбол, професійний спорт, система змагань.

**Вступ.** Професійний спорт можна розглядати не лише як сферу бізнесу, але й масштабне соціальне явище. Це проявляється в тому, що в суспільстві спорт виступає з одного боку, як розвага, гра, а з іншого - він активно впливає на систему освіти, релігію, економіку і політику, багато в чому визначаючи окремі напрямки розвитку цих сфер.

Подібний вплив забезпечується значною мірою саме системою змагань у професійних видах спорту. Її якісна організація є ключовим чинником економічної ефективності організаційної структури, яка ним керує (ліги, асоціації, організації тощо) з одного боку та стимулюючим чинником суспільного розвитку, з іншого. Одним з найбільш популярних видів професійного спорту у світі сьогодні є баскетбол. До прикладу, сьогодні NBA вважається однією з взірцевих ліг у веденні спортивного бізнесу в США, оскільки система змагань тут дозволяє отримувати одні з найбільших прибутків серед усіх професійних північноамериканських спортивних ліг [3]. Водночас на європейському континенті професійним баскетболом опікується FIBA, турніри якої також користуються високим рівнем популярності і прибутків [3]. Ці організаційні структури ведуть різну політику і відповідно мають різні погляди щодо організації і проведення змагань з професійного баскетболу. При чому сьогодні в багатьох аспектах існують суттєві розбіжності у веденні цієї діяльності зазначеними організаціями, котрі детерміновані впливом різноманітних чинників.

**Мета дослідження.** Виявити характерні особливості систем змагань в NBA та професійних турнірів під егідою FIBA.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних та інтернет-ресурсів.
2. Метод порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Загалом у професійному баскетболі сформовані дві основні моделі: північноамериканська (NBA) та європейська (професійні турніри під егідою FIBA). Водночас ефективність їхнього розвитку зумовлена різними організаційними, економічними чинниками тощо. Першочергово це проявляється у формуванні керівних організацій баскетболу і,



відповідно, систем змагань. До NBA входить 30 команд, які поділені на дві конференції, кожна з яких включає три дивізіони. Регулярний чемпіонат у NBA триває шість місяців, в межах нього команди проводять по чотири гри з командами свого дивізіону, по три гри з командами сусіднього дивізіону і по дві гри з командами дивізіонів іншої конференції, що в сумі складає 82 гри. Визначаючи основні напрями розвитку світового баскетболу, FIBA, своєю чергою, об'єднує всі національні баскетбольні федерації Європи. На відміну від американської моделі змагальної діяльності, європейська не має поділу на конференції та дивізіони, змагання серед команд відбуваються за змішаною системою.

Змагальна діяльність у професійному баскетболі як в США, так і в Європі, постійно зазнає змін, які спрямовані на підвищення ефективності функціонування баскетболу і процвітання його керівних організацій. Порівнюючи ігрові сезони NBA та професійних змагань під егідою FIBA, можна простежити, що кількість змагальних днів у FIBA в два рази менша, ніж у баскетболістів NBA [3]. Існують також відмінності в правилах проведення самих змагань: на 8 хвилин менше ігрового часу мають гравці професійних турнірів які проводяться під егідою FIBA, що визначає порівняно вищу інтенсивність їхньої змагальної діяльності. Змагання, які проводяться за правилами FIBA водночас є менш видовищними, оскільки згідно правил змагань гравцям заборонено грати жорстко порівняно з правилами, прописаними NBA. Це спричинено обмеженням на кількість фолів у FIBA (вона складає 5 особистих фолів). Водночас в NBA ця кількість зводиться до 6 фолів. Проте, коли баскетболісти NBA змагаються на олімпійській арені, то грають вони згідно правил FIBA.

Досліджень, які розкривають особливості функціонування професійного спорту є достатньо. За останній час українські науковці зосереджували увагу на шляхах його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу) [2] та вивчали організаційні та правові засади європейського професійного спорту [3]. Водночас щодо професійного баскетболу, то наявні лише окремі праці, які стосуються аналізу ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [5], відбору баскетболістів в NBA [4], досліджень сучасних технологій контролю змагальної діяльності баскетболістів в NBA [1].

Водночас, зважаючи на те, що саме унікальні, багато в чому, системи змагань NBA та FIBA визначають прибутковість і престиж цих організацій в подальшому доцільно зосередити увагу на основних аспектах їх організації і проведення.

**Висновки.** В сучасному професійному баскетболі найбільш інтенсивно розвиваються дві моделі: північноамериканська (NBA) та європейська (FIBA). В північноамериканському та європейському баскетболі враховуючи сучасні зміни, тенденції розвитку та вимоги суспільства, залишаються актуальними завдання з висвітлення основних закономірностей удосконалення сучасних систем змагань.

**Перспективи подальших досліджень та їх обговорення.** В подальшому буде встановлено спільні та відмінні риси сучасних систем змагань в NBA та професійних турнірах під егідою FIBA, також буде визначено особливості розвитку систем змагань у професійному баскетболі на прикладі північноамериканської та європейської моделей.

#### Список використаної літератури:

1. Безмылов Н. Н. Современные технологии контроля соревновательной деятельности баскетболистов в NBA / Н. Н. Безмылов. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конф. (20–21 грудня 2016 р.). – Дніпро : ДДІФКіС,



2016. – С. 118–123.

2. Борисова О. Организационные основы проведения профессиональных теннисных турниров / Борисова О. // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – №1(11) – С. 45–53

3. Нерода Н. В. Організаційні та правові засади європейського професійного спорту : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Нерода Неоніла Вікторівна. – Львів, 2018. – 240 с.

4. Сухов В. І. Стан проблеми відбору баскетболістів до команд провідних професійних ліг / Сухов В. І., Линець М. М. // Баскетбол: історія, сучасність і перспективи» (з нагоди святкування 125-річчя існування баскетболу в світі) : матеріали I Всеукр. з міжнар. участю наук.-практ. інтернет-конф. (20–21 грудня 2016 р.). – Дніпро : ДДІФКіС, 2016. – С. 176–178.

5. Сушко Р. О. Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Р. О. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 4. – С. 84–89. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2015\\_4\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2015_4_18).



## Особливості структурних груп вправ жіночого багатоборства на брусах різної висоти та тенденції їх розвитку

**Каплун І. О.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики **Дейнеко А. Х.**

**Анотація.** Розглядаються актуальні питання становлення й тенденції розвитку вправ на брусах різної висоти. Жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці. Встановлено що, спортивна гімнастика як вид спорту, за характером рухової діяльності відноситься до складнокоординаційних і вимагає від спортсменок прояву широкого кола рухових умінь, навичок і фізичних якостей. У зв'язку з цим слід відмітити, що актуальна роль відводиться поглибленню специфіки розвитку саме видів гімнастичного багатоборства, збільшенню кількості вправ структурних груп на снарядах і нововведеннями в правилах змагань 2017-2020 р. Міжнародної федерації гімнастики.

**Ключові слова:** спортивна гімнастика, бруси різної висоти, жіноче багатоборство, юні гімнастки.

**Вступ.** Відмінною рисою спортивної гімнастики є виконання вправ багатоборства, одним з видів якого є бруси різної висоти. Технічна підготовка гімнасток при виконанні вправ на брусах різної висоти пов'язана зі швидкою зміною характеру руху в чергуванні махових і статичних елементів. Необхідно зазначити що, маховий характер вправ потребує вміння правильно використовувати сили інерції, докладати фізичні зусилля в потрібний момент руху, а також гімнастки повинні володіти умінням точно орієнтуватися в просторі та часі, проявляти сміливість і рішучість [1].

**Мета:** здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та передової практики щодо характеристики вправ на брусах різної висоти та тенденції їх розвитку.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури виявити особливості структурних груп вправ на брусах різної висоти та тенденції їх розвитку.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Бруси різної висоти – спортивний прилад, що застосовується у спортивній гімнастиці у жінок. Вони являють собою дві горизонтальні жердини, розташовані на різній висоті. По суті це здвоєний прилад перекладаина з чоловічої гімнастики,



з'єднані між собою спеціальними кріпленнями. Відмінність між перекладиною та брусами різної висоти є діаметр жердини, а також те, що жердина дерев'яна, а не зі сталі [1; 6; 8].

Слід відмітити, що 1950-х роках відстань між жердинами було вкрай мало. Це не дозволяло гімнастам виконувати складні елементи, і комбінації склалися з простих підйомів, оборотів, перемахів малої амплітуди. В кінці 60-х років відстань між жердинами кілька збільшується. В результаті цього, гімнастки змогли значно розширити арсенал елементів в своїх комбінаціях. В середині 80-х років комбінації гімнасток настільки ускладнилися, що FIG прийняло рішення ще більше розвести жердини один від одного, що перетворило снаряд бруси в дві перекладки. Гімнастки змогли виконувати великі обороти, використовуючи чоловічу техніку (без прогину на підйомі в стійку і не беручи велику «купу» на спаді). Також розведення брусів дозволило гімнастам виконувати більш складні перельоти з однієї жердини на іншу. Завдяки розведенню жердин комбінації гімнасток на брусах все більше наближаються за складністю до комбінаціям гімнастів на перекладині, але це призвело до того, що цілий ряд елементів повністю зник з арсеналу гімнасток, так як вони були характерні саме для зведених близько жердин [1;6]. Необхідно зазначити що, сучасні вправи на брусах різної висоти повинні складатися з різних структурних груп елементів: наскок; оберти і махи (великих обертів, відмахи, оберти не торкаючись, оберти з перемахами, оберти в упорі стоячи); польотні елементи (елементи зі зміною жердин, контр-перельоти, перельоти і підльоти на одній жердини); зіскок [4; 6].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сучасні вправи спортивної гімнастики на брусах різної висоти це динамічні комбінації, що складаються переважно з махових елементів. Ці елементи логічно пов'язані між собою як плавними обертами, поворотами і переходами з вису в упор і назад у вис, так і різкими несподіваними і складними перельотами з однієї жердини на іншу. Статичні елементи які зустрічаються в комбінаціях, не грають самостійної ролі і, як правило, проходять фазами вправи в з'єднанні. У вправах на брусах різної висоти послідовно змінюються махові, статичні та силові елементи. Специфіка їх полягає у швидкій зміні характеру руху, в чергуванні махових і статичних елементів. При цьому створюються умови для активного відпочинку, а отже і для виконання тривалих вправ, які складаються із великої кількості елементів. Маховий характер вправ потребує вміння правильно використовувати сили інерції, докладати фізичні зусилля в потрібний момент руху [1; 6].

Сучасні фахівці зі спортивної гімнастики Смолевський В.М., Гавердовський Ю.К., Журавина М.Л., Худолій О.М та ін. відокремлюють найбільш характерні структурні типи вправ на брусах різної висоти: рухи на базі «розмахувань вигинами» у висі – махи, перельоти, зіскоки та ін.; рухи простими махами з вису – власне розмахування, повороти, перехопленнями та ін.; великі оберти назад і вперед; рухи з контр-обертаннями на маху назад – зіскоки прості, в польоті, махом назад сальто назад; великі оберти назад і вперед у висах ззаду; оберти назад торкаючись і не торкаючись з упору, в стійку, зіскоки зривом та ін.; рухи дугою махом вперед – у вис, у стійку, в зіскоки прості і з сальто вперед; підйоми розгинанням з вису зігнувшись; оберти назад і вперед з упору стоячи [2; 3; 5; 6; 7].

Отже, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що основними тенденціями розвитку вправ на брусах різної висоти є: інтенсивне освоєння великих махів на верхній жердині (в/ж) за типом перекладини відповідним освоєнням техніки рухів; інтенсивне ускладнення зіскоків та інших рухів, виконуваних з великих обертів; підвищення рівня складності сполучних рухів, елементів і зв'язок, а також рівня володіння сполучними елементами-підйомів розгинанням, малих обертів, відмахів з упору та ін. і освоєння ускладнених наскоків на снаряд по типу опорних і акробатичних стрибків.



**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать, що сучасні вправи спортивної гімнастики на брусах різної висоти – це динамічні комбінації, що складаються переважно з махових елементів. Жіночі вправи на брусах включають, перш за все, обороти в обох напрямках навколо верхньої і нижньої жердини, а також різні технічні елементи, виконувані над і під ними з обертанням навколо поздовжньої і поперечної осі за допомогою хвата однією і двома руками (а також без допомоги рук).

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується розглянути структурні типи вправ на інших видах гімнастичного багатоборства та тенденції їх розвитку.

#### **Список використаної літератури:**

1. Александр Бабиц. Вправи на брусах різної висоти. URL: <https://mylifesport.ru/text.php?id=71>. (дата звернення: 02.11.2018 ).
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное учеб. пособие Москва, 2002. 508 с.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 1. Советский спорт. 2014. 368 с.
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 2. Советский спорт. 2014. 232 с.
5. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. ааведений. Москва, 2002. 448 с.
6. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика Киев, 1999. 463 с.
7. Худолей О.Н. Єрмакова. С.С., Проблема построения процесса подготовки юных гимнастов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2004. № 6. С. 72-80.
8. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE URL: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru\\_WAG%20CoP%202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_WAG%20CoP%202017-2020.pdf) (дата звернення: 04.11.2018).



## Навчання техніці кидків у вправах зі скакалкою на етапі початкової підготовки у художній гімнастиці з використанням основних опорних точок

**Козак О. В.**

*Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна*

**Науковий керівник: Передерій А. В.**, доцент, доктор наук з фізичного виховання і спорту

**Анотація.** Розглянуто виступи гімнасток на етапі початкової підготовки та виявлено проблему кидків у вправах зі скакалкою.

**Ключові слова:** художня гімнастика, основні опорні точки, технічна підготовка.

**Вступ.** Художня гімнастика є відомим і популярним видом спорту не тільки в Україні, а й у цілому світі, і набуває все більшого розвитку завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, грації і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями.

Художня гімнастика належить до тих видів спорту, в яких спортивний результат визначається суддями на основі суб'єктивного оцінювання складності, краси та артистизму виконання спортивних вправ [6]. Технічна підготовленість проявляється у правильності, точності і виразності рухів як без предмету, так і з предметом [6]. Технічна підготовка ускладнюється необхідністю засвоєння великої кількості складних за структурою рухових дій, які виконуються з різними предметами.

Важливим, згідно з фундаментальною теорією формування рухових умінь та навичок [2], є визначення особливостей застосування методів і засобів відповідно до трьох етапів навчання руховим, а також визначення основних опорних точок (ООТ) – найважливіших фрагментів руху, на які потрібно звертати увагу під час виконання фізичної вправи [1]. Тому вважається доцільним впровадження нових підходів в методиці технічної підготовки в художній гімнастиці, зокрема, методики використання ООТ, ефективність якої доведено в інших видах спорту [1].

**Мета дослідження.** Підвищити ефективність навчання техніці кидків на етапі початкової підготовки у вправах зі скакалкою на основі використання основних опорних точок.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно кваліфікаційним вимогам з художньої гімнастики, вже на етапі початкової підготовки у спортсменок мають бути сформовані прості базові навички роботи предметами, які повинні стати основою подальшої поглибленої предметної підготовки [5].

Методика навчання спортивній техніці має яскраво виражену специфіку у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку (вік початку занять в художній гімнастиці – 4-5 років). Вихованню



координаційних здібностей, у художній гімнастиці, завжди приділялось багато уваги [4]. Через стрімкий розвиток правил змагань, збільшення обсягів роботи на тренуваннях і недостатнє теоретичне обґрунтування систем підготовки гімнасток до таких навантажень тренери й спортсменки допускають чимало помилок, що негативно відображається на здоров'ї спортсменок і на результатах у змаганнях. [3]. В практиці підготовки гімнасток молодших розрядів активно ведеться пошук нових, ефективних і, разом з тим, доступних та обґрунтованих засобів та методів тренування.

**Висновки.** Ускладнення правил змагань у художній гімнастиці вимагає раннього початку тренувань гімнасток, тому розробка програми застосування основних опорних точок для вивчення кидків зі скакалкою дозволить полегшити та прискорити процес навчання техніці.

**Перспективи подальших досліджень та їх обговорення.** В подальшому планується охарактеризувати особливості навчання техніці дітей на етапі початкової підготовки, також визначити ООТ на кидках у вправах зі скакалкою.

#### **Список використаної літератури:**

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
2. Дьячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – с. 231.
3. Заплатинська О. Б. Удосконалення системи підготовки гімнасток-художниць згідно із сучасними правилами / О. Б. Заплатинська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – №2. – С.184–288
4. Ключинска Т. Н. Пигасова В. Е. Опыт применения предметов художественной гимнастики в координационной подготовке гимнасток // Вестник ПГГПУ. – 2016. – №1. – С.118–123
5. Нестерова Т. В., Шевчук И. А. Предпосылки оптимизации техники бросков и ловель предметов с учетом сопряженного развития гибкости плечевых суставов в художественной гимнастике // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – №12. – С.126–129
6. Платонов Н. П. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.





## Характеристика показників фізичної підготовленості спортсменів 18-19 років, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное у підготовчому періоді річного циклу

Купрієнко Н. В., Тімофєєв Д. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Науковий керівник: к. фіз. вих. Русанова О. М.

**Анотація.** У даній статті показаний найбільш тісний взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовленістю кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках на дистанції 1000 м та засобами загальної фізичної підготовки, що рекомендовані навчальною програмою з веслування на байдарках та каное

**Ключові слова:** веслування на байдарках і каное, спеціальна фізична підготовленість, загальна фізична підготовленість, базовий мезоцикл.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку теорії і методики спортивного тренування доведено, що покращення спортивних результатів за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень спортсменів високої кваліфікації себе вичерпало та може викликати патологічні зміни в їх організмі. Тому інтенсифікація тренувального процесу супроводжується підвищенням ролі такого компонента підготовки спортсменів високої кваліфікації як тренувальні засоби, що характеризуються великим різноманіттям та характером впливу на організм [5].

Необхідність цілеспрямованої підготовки у тренувальному процесі на всіх етапах потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувань у кожній віковій групі та для різних періодів і етапів річного циклу. Аналіз літературних джерел вказує на те, що проблема параметрів тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є недостатньо розробленою та потребує подальшої експериментальної розробки та перевірки [6].

Планування спортивного тренування веслувальників високої кваліфікації упродовж року - дуже складний процес підбору і визначення оптимального співвідношення різноманітних засобів тренувального впливу, побудови і поєднання різних структурних видів тренувального процесу: макроциклів, періодів і етапів, мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять [4].

Мезоцикл – це відносно цілісний етап тренувального процесу тривалістю від двох до шести мікроциклів. Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дає змогу організувати його у відповідності до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну хвилеподібність динаміки навантажень, поєднання різних засобів і методів підготовки, розвиток тренуваності і становлення спортивної форми [1].



Протягом базових мезоциклів проводиться основна і тренувальна робота щодо покращення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної і психічної підготовленості. Тренувальну програму характеризують різноманітність засобів, велике за обсягом та інтенсивністю навантаження, широке застосування занять з великим навантаженням [3].

**Мета роботи** – визначити теоретично і експериментально обґрунтувати взаємозв'язки між приростом показників спеціальної і загальної підготовленості кваліфікованих спортсменів-веслувальників на байдарці і каное у базовому мезоциклі у підготовчому періоді річного циклу.

**Завдання дослідження:**

1. За даними літературних джерел вивчити особливості фізичної підготовленості кваліфікованих веслувальників.
2. Провести констатуючий педагогічний експеримент та визначити приріст показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у базовому мезоциклі у веслуванні на байдарках і каное.
3. Провести регресійний аналіз показників приросту рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості у кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у веслуванні на байдарках і каное

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження;
3. Констатуючий педагогічний експеримент;
4. Педагогічне тестування з використанням методів хронометрії;
5. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні брали участь 5 кваліфікованих спортсменів, віком 18-19 років, які займаються веслуванням на байдарках понад 7 років, зі спортивною кваліфікацією МС. Спортсмени спеціалізуються в класі човнів одиночка.

На етапі попереднього дослідження було проведено педагогічне тестування фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів-веслувальників віком 18-19 років. Спортсменам були запропоновані до виконання контрольні вправи представлені у навчальній програмі.

Аналіз результатів попереднього дослідження вказує на те що на початку експерименту жоден зі спортсменів не виконав усіх нормативів з загальної фізичної підготовки. Виходячи з даних дослідження можна сказати, що лише 47,5% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки. Контрольний тест на перевірку спеціальної витривалості на веслувальному ергометрі на дистанції 1000 м виконали норматив 60% відсотків спортсменів. Результати попереднього дослідження свідчили про недостатній розвиток витривалості, швидкісних та силових якостей, що потребували корекції.

Після проведення ретельного аналізу результатів попереднього дослідження був запропонований базовий мезоцикл тренувальних занять. У цьому мезоциклі була акцентована робота для розвитку силових і швидкісних якостей, а також загальної та спеціальної витривалості. Поставлені задачі вирішувалися за допомогою великої кількості занять з великими та значними навантаженнями.



Після виконання спортсменами базового мезоциклу впродовж 4-ох тижнів, ми провели повторне тестування фізичної підготовленості спортсменів. Виходячи з даних повторного тестування можна сказати, що 80% вправ були виконані спортсменами згідно до нормативів з загальної фізичної підготовки. Веслування на ергометрі, 1000 м виконали норматив 80% веслувальників.

Після порівняння результатів 1-го і 2-го педагогічних тестувань, ми за допомогою математичної статистики визначили індивідуальний приріст результатів по всім виконуваним вправам спортсменами. Приріст показників з контрольних вправ мав дуже різні мінімальні і максимальні значення. Найбільший приріст у спортсменів у вправі підйом переворот, що склав від 37,5% до 50%, також спортсмени продемонстрували високий приріст в вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи від 10,6% до 15,7%. Найменший приріст спортсмени показали у вправах жим штанги лежачи від 3,8% до 5,5% і веслуванні на ергометрі 1000м від 1,5% до 2,5%, тому що саме в цих вправах у них максимальні показники, що значно перевищують вимоги навчальної програми.

Також нами було побудоване рівняння регресії для аналізу показників приросту спеціальної і загальної підготовленості спортсменів. Рівняння показало, що найбільш тісні взаємозв'язки між показником приросту на дистанції і такими вправами: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом переворот, тяга штанги лежачи, біг 100 м.

На основі результатів регресійного аналізу показників приросту спеціальної і загальної підготовленості спортсменів впродовж базового мезоциклу побудоване рівняння регресії, яке пояснює приріст показників спеціальної фізичної підготовленості за результатами виконання контрольної вправи 1000м.. з показниками приросту з загальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів:

$$y=0.174*x1-0.083*x2+0.28*x3+0.22*x4,$$

де:  $x1$  – приріст результату у згинанні розгинанні рук в упорі лежачи

$x2$  – приріст результату у підйомі перевороті

$x3$  – приріст результату у тязі штанги лежачи 40 кг, 2 хв.

$x4$  – приріст результату у бігу 100 м.

$y$  – приріст результату а на дистанції 1000 м.

З рівняння видно, що найбільш тісні взаємозв'язки між показником приросту на дистанції і такими вправами: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підйом переворот, тяга штанги лежачи, біг 100 м.

**Висновки.** Виходячи з результатів педагогічних тестувань, і розрахованих показників, за допомогою математичної статистики, а саме регресійного аналізу то можемо зробити висновок, що такі вправи як: біг 3000 м, крос 5000 м, жим штанги лежачи 30 кг за 2 хв, не мають великого впливу на підвищення рівня спеціальної підготовленості, а саме на веслування 1000 м на ергометрі.

#### Список використаної літератури:

1. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное : навч. посіб. / В. Ю. Богуславська // Спортивна наука України. – 2016. № 3. – С. 42 - 48
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. Ю. О. Воронцов, Ю. М. Маслачков, О. О. Чередниченко, В. В. Шептицький, А. Б. Сімановський, Т. М. Віхляєва, Ю. О. Ковальов, О. О.



Бучма. – Київ, 2007. – 104, 89 с.

3. Жирнов О. О. Удосконалення техніки веслування кваліфікованих байдарочників / О. О. Жирнов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 102–105.

4. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті : монографія / М. П. Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015.– 372 с.

5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов.– К. : Олимп. лит., 2014.–624с.

6. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения / В.Платонов. – К., Олимп. лит., 2015. – 624 с



## Показники фізичної підготовленості веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень

**Мироненко М. Р.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Омельченко О. С., к. фіз. вих.**

**Анотація.** У статті розглянуто показники фізичної підготовленості веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Ключові слова:** веслярі, веслування академічне, фізична підготовленість.

**Вступ.** Підготовка веслярів високої кваліфікації, які можуть гідно представляти країну на міжнародній арені та складати конкуренцію провідним командам, неможлива без глибокого і всебічного наукового обґрунтування системи фізичної підготовки [3, 4]. Фахівці відзначають, що фізична підготовка є невід'ємною складовою частиною процесу спортивного удосконалення спортсменів та забезпечує базу для змагальної діяльності [1]. Це особливо важливо на етапі підготовки до вищих досягнень, на якому фізична підготовка спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, які є сильними сторонами у підготовленості спортсмена, а також можливе подолання слабких [2].

**Мета та завдання дослідження** – на основі використання моделей тренувальних занять підвищити рівень фізичної підготовленості веслярів-академістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури та мережі Інтернет щодо питань вдосконалення фізичної підготовки веслярів-академістів на етапі підготовки до вищих досягнень.
2. Проаналізувати показники фізичної підготовленості веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні брали участь веслярі зі спортивною кваліфікацією КМС і МС, які знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень. Під час дослідження було використано теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури і мережі «Internet», педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У таблиці 1 представлено результати досліджень показників фізичної підготовленості веслярів-академістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

З таблиці 1 видно, що показники силової витривалості спортсменів складають в середньому 7,35



хвилин, що вище середніх контрольних нормативів.

Показники максимальної сили веслярів складають 1,08 кг/кг маси тіла, що нижче контрольних нормативів, які становлять 1,2 кг/кг маси тіла.

Результати бігу на 3000 м свідчать про високий рівень витривалості спортсменів.

Показники спеціальної фізичної підготовленості, а саме веслування на ергометрі 2000 м складають 6,10 хв,с, що демонструє високий рівень даних якостей.

Результати отриманих показників з веслування на дистанції 2000 м свідчать про те, що рівень спеціальної витривалості веслярів нижче за середній та потребує корегування та вдосконалення процесу фізичної підготовки.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості веслярів-академістів ( $\bar{x} \pm S$ )**

Показники	$\bar{X} \pm S$	V, %
Тяга штанги лежачи, 240 разів, хв, с	7,35 $\pm$ 0,05	2,15
Тяга штанги лежачи (максим. сила), кг/кг маси тіла	1,08 $\pm$ 0,08	1,14
Біг 3000 м, хв,с	11,20 $\pm$ 0,26	2,01
Веслування на ергометрі, 2000 м, хв,с	6.10 $\pm$ 0,12	4,01
Веслування 2000 м, хв,с	7.37 $\pm$ 0,08	2,07

#### **Висновки:**

1. Проаналізовано дані науково-методичної літератури та мережі Інтернет щодо питань вдосконалення фізичної підготовки веслярів-академістів на етапі підготовки до вищих досягнень.
2. Проаналізовано отримані показники фізичної підготовленості веслярів у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у подальшій розробці тренувальних моделей для веслярів-академістів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Дьяченко А.Ю. Ведущие компоненты функционального обеспечения выносливости при работе аэробного характера на этапе специализированной базовой подготовки // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. – Вип.21. – 2016. – С.152-158
2. Омельченко О.С. Особливості вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень / О. С. Омельченко // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – Дніпро: Інновація, № 2, 2017. – С. 114-118.
3. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее



практические приложения: ученик [для тренеров]: в 2 кн. / В.М. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2016. – Кн.1. – 2015. – 680 с.: ил.

4. Шинкарук О. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи / О. Шинкарук, М. Дутчак, Ю. Павленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 82-86.



## Змагальна тактика передових екіпажів світу чоловічої двійки без стернового у веслуванні академічному

Онпченко М. С., Мусієнко К. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Науковий керівник: к. фіз. вих. Русанова О. М.

**Анотація.** У статті на основі аналізу проходження змагальної дистанції 2000 м у веслуванні академічному визначені тактичні схеми подолання дистанції передових чоловічих двійок без стернових. Відзначено, що найсильніші команди демонструють тактику рівномірного проходження всієї змагальної дистанції з однією швидкістю та поступовим збільшенням темпу на фінішному відрізку.

**Ключові слова:** веслування академічне, змагальна діяльність, тактика, дистанція.

**Вступ.** Змагальна діяльність у веслуванні академічному характеризується біомеханічними, функціональними та психологічними факторами. Це пов'язано з тим, що спортсмени в екіпажах включені в єдину систему, де критерієм її ефективності є швидкість човна, а рухи виконуються в двох середовищах – повітряному та водному. Специфічним компонентом рухової діяльності у веслуванні є збереження динамічної рівноваги на нестійкій опорі та безперервність поступальних рухів. У циклічних видах спорту та у веслуванні академічному, зокрема, разом із проявом витривалості рекомендують орієнтуватися на такі найважливіші характеристики змагальної діяльності, як графік проходження дистанції (час і швидкість); темп рухів; довжина гребка (кроку) на окремих відрізках дистанції, а також різниця між цими характеристиками. Швидкість подолання окремих відрізків дистанції істотно залежить від переважного рівня розвитку тих чи інших фізичних якостей та систем енергозабезпечення і для демонстрації високого спортивного результату необхідно враховувати як швидкий розгін човна і досягнення максимально можливої швидкості, так і своєчасний перехід на «дистанційний» режим веслування [2, 3].

Кожен спортсмен(або команда) визначає свою тактику на змаганнях. Правильний вибір тактики є одним із найважливіших факторів успішного проходження дистанції у веслуванні академічному. Кожен спортсмен повинен розраховувати тактику враховуючи поведінку суперників, напрям течії на акваторії, ділянки дистанції зі хвилями, тощо [1, 4].

**Мета та завдання дослідження.** Проаналізувати проходження змагальної дистанції 2000м передових чоловічих двійок без стернових у світі.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз даних Інтернет, методи математичної статистики, педагогічні спостереження за змагальним процесом спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу змагальної діяльності чоловічої





двійки без стернового у веслуванні академічному було визначено складові змагальної дистанції 2000 м: стартовий відрізок, час проходження відрізків 500, 1000, 1500 та 2000 м та різниця часу між відрізками, темп та швидкість на кожному 50-метровому відрізку (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Час проходження контрольних відрізків дистанції 2000 м фіналістами чоловічої двійки без стернового на чемпіонаті світу 2014 р. [1]**

Фінальне місце	Країна	(1) 500м	(2) 500м	(3) 500м	(4) 500м	Фінальний час
1	Нова Зеландія	1:33.77	1:32.00	1:31.63	1:32.01	<b>6:09.34</b>
2	Велика Британія	1:32.49	1:33.88	1:34.41	1:32.97	<b>6:13.75</b>
3	Південна Африка	1:33.08	1:36.54	1:34.02	1:33.21	<b>6:16.85</b>
4	Іспанія	1:33.35	1:35.85	1:35.63	1:36.99	<b>6:21.82</b>
5	Німеччина	1:33.12	1:36.50	1:36.18	1:38.00	<b>6:23.80</b>
6	США	1:33.48	1:35.25	1:38.95	1:42.94	<b>6:30.62</b>

Таблиця 2

**Аналіз компонентів змагальної діяльності чоловічої двійки без стернового на чемпіонаті світу 2014 р. з веслування академічного [1]**

Компонент змагальної дистанції, м	Південна Африка	Велика Британія	Нова Зеландія	Німеччина	Іспанія	США
<b>Час проходження змагальної дистанції (хв.)</b>						
2000	6:16.85	6:13.75	6:09.34	6:23.80	6:21.82	6:30.62
<b>Час проходження відрізків, хв</b>						
500	1:33.08	1:32.00	1:33.77	1:33.12	1:33.35	1:33.48
1000	1:36.54	1:33.88	1:32.00	1:36.50	1:35.85	1:35.25
1500	1:34.02	1:34.41	1:31.63	1:36.18	1:35.63	1:38.95
2000	1:33.21	1:32.97	1:32.01	1:38.00	1:36.99	1:42.94
<b>Швидкість, м·с<sup>-1</sup></b>						
50	4.3	4.2	4.1	4.2	4.2	4.2
250	5.5	5.6	5.5	5.6	5.5	5.5
500	5.3	5.5	5.4	5.2	5.3	5.3
750	5.2	5.3	5.4	5.1	5.2	5.3
1000	5.1	5.3	5.5	5.0	5.2	5.2
1250	5.3	5.3	5.5	5.2	5.1	5.1
1500	5.4	5.3	5.5	5.1	5.3	5.0
1750	5.4	5.4	5.5	5.1	5.2	4.9
1850	5.4	5.4	5.4	4.9	5.2	4.9
<b>Темп, кількість гребків</b>						
50	35.0	46.0	49.0	45.0	46.0	46.0
250	38.0	41.0	43.0	41.0	41.0	41.0
500	36.0	39.0	40.0	37.0	38.0	38.0
750	37.0	38.0	38.0	37.0	37.0	36.0
1000	37.0	37.0	38.0	36.0	37.0	38.0
1250	38.0	38.0	39.0	37.0	37.0	37.0



1500	39.0	39.0	39.0	36.0	40.0	37.0
1750	42.0	40.0	39.0	37.0	40.0	36.0
2000	40.0	39.0	40.0	37.0	36.0	36.0

Можна зазначити, що перші два екіпажі (Нова Зеландія та Велика Британія) у світі у двійках без стернового серед чоловіків проходять дистанцію 2000 м приблизно з однією швидкістю – 5,5м/с та 5,3м/с відповідно. При тому що темп обох команд упродовж всієї дистанції був високий (38.0-39.0) Що не можна сказати про бронзових призерів – Південну Африку. На стартовому відрізку цей екіпаж продемонстрував швидкість у середньому – 5,4 м/с, що дещо швидше ніж у середині дистанції – 5,2 м/с. Але вже до початку фінального відрізка швидкість південноафриканського човна зросла до 5,4 м/с і більше не знижувалася. Треба зазначити, що цей екіпаж використав тактику поступового збільшення темпу після проходження половини дистанції (з 37.0 до 39.0). Схожою була тактика і у іспанського екіпажу. На фінішному відрізку цей човен поступався у швидкості бронзовим призерам, але ж середня кількість гребків у хвилину у впродовж дистанції була вище – 38.0. Саме на останньому відрізку іспанська двійка поступилася суперникам із Південної Африки.

Команда із США застосувала тактику зі швидкісним проходженням першої половини дистанції – 5.3 м/с. Але ж втримати таку швидкість цей екіпаж на другій половині не зміг, поступово швидкість зменшилася до 5.0 м/с. Темп на фінішному відрізку тільки зменшувався – до 36.0 гребків за хвилину. Хоча впродовж дистанції ця команда демонструвала у середньому 38.0 гребків за хвилину.

**Висновки.** Таким чином, у ході дослідження визначено складові змагальної дистанції 2000 м: стартовий відрізок, час проходження відрізків 500, 1000, 1500 та 2000 м та різниця часу між відрізками, темп та швидкість на кожному 50-метровому відрізку. Відзначено, що найсильніші команди демонструють тактику рівномірного проходження всієї змагальної дистанції з однією швидкістю та поступовим збільшенням темпу на фінішному відрізку.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці модельних характеристик для українських екіпажів.

#### Список використаної літератури:

1. Офіційний сайт міжнародної федерації веслування академічного - <http://www.worldrowing.com>;
2. Анастасія Коженкова. Моделювання змагальної дистанції 2000 м жіночої четвірки парної у веслуванні академічному. теорія і методика підготовки спортсменів. Національний університет фізичного виховання і спорту України – 2014;
3. Чичкан Елена, Яковенко Елена, Яшная Елена. Теоретико-методичні аспекти тактичної підготовки та змагальної діяльності у веслуванні академічному. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 02 (69) 2016;
4. В.Н. Платонов. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. /В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2015.— Кн. 1. — 2015./ Стратегия и тактика соревновательной деятельности стр. 81-84;



## Особливості спортивної акробатики як виду спорту

**Талибова К. Н.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики **Дейнеко А. Х.**

**Анотація.** Розглядаються актуальні питання становлення акробатики як виду спорту, класифікація акробатичних вправ та характеристика базових акробатичних елементів. Встановлено що, спортивна акробатика – один з популярних і видовищних видів спорту, у програму змагань якого входять вправи жіночих, чоловічих, змішаних пар, акробатичні стрибки жінок і чоловіків, групові вправи жінок (трійки) і чоловіків (четвірки). Партнери в групах або парах належать до однієї з вікових категорій: до одинадцяти років, від дванадцяти до чотирнадцяти, від п'ятнадцяти до шістнадцяти, сімнадцять і старше.

**Ключові слова:** спортивна акробатика, фізичні вправи, акробат, класифікація.

**Вступ.** Сучасна українська школа акробатики продовжує залишатися однією з ведучих серед інших країн. Проте відзначається тісне суперництво з боку Німеччини, Великої Британії, США, Франції, Канади та Росії [2]. Слід зазначити, що з кожним роком збільшується складність програм змагань і відбувається зростання професійної майстерності на тлі помітного омолодження спортсменів високої кваліфікації (Свідлер Т. А., 2010; Бачинська Н.В., 2006), [1; 9].

**Мета:** здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо становлення акробатики як виду спорту, і систематизувати дані щодо характеристики груп акробатичних вправ.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури вивчити історію розвитку акробатики як виду спорту, визначити групи акробатичних вправ та охарактеризувати їх.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів свідчить, що назва «акробат» походить від грецького слова «акробатес», що в перекладі означає «здіймався вгору», «піднімає вгору». Від цього слова в подальшому утворилося поняття «акробатика» [8]. Спочатку акробатами називали не тільки спортсменів, які займаються цим спортом, але і різних канатоходців, танцівників, акторів. На професійний рівень цей вид спорту вийшов лише на початку ХХ століття. Необхідно зазначити, що спортивна акробатика стала самостійним видом спорту в 1932 році. Це відбулося на Х Олімпійських іграх, коли акробатичні стрибки у чоловіків увійшли в програму змагань з гімнастики в якості окремого виду спорту. Після цього стали проводитися змагання з акробатики в різних країнах: США, Великобританії, Германії та ін. В СРСР акро-



батика відокремилася від гімнастики лише наприкінці 30-х років ХХ століття. Зараз Міжнародна федерація акробатики входить до складу Міжнародної федерації гімнастики, і це несе ряд проблем щодо участі спортивної акробатики на Олімпійських іграх, як окремого виду спорту [7].

Необхідно зазначити, що у сучасній акробатики базові елементи підрозділяються на три основні групи: одиночні (індивідуальні); парні; групові [10; 12].

**До групи одиночних вправ** входять динамічні і статичні елементи. Вони пов'язані з виконанням повних і часткових обертань навколо фронтальної, передньо-задньої і вертикальної осей, а також збереженням рівноваги в певних позах. У зв'язку з цим виділяються підгрупи вправ статичного і динамічного характеру. До підгрупи статичних вправ відносяться: мости і шпагати, стійки, рівноваги, упори [4; 5; 6; 11]. До підгрупи динамічного характеру відносяться: переكاتи і перекиди, полуперевороты, перевороты, сальто [4; 5; 10; 12].

**Друга група елементів це парні вправи** які припускають взаємодії двох акробатів. Парні вправи можуть бути жіночими, чоловічими і змішаними (дівчата, хлопці). За змістом і характером це – вправи в балансуванні і вольтижні (темп, кидки) вправи. *Класифікація вправ в балансуванні передбачає: входи і наскоки* – допоміжні рухи, що дозволяють верхньому партнеру прийняти вихідне положення на будь-якої частини тіла нижнього для початку основної вправи; *підтримки* – виконуються верхнім при опорі на нижнього (на руках, на ногах, на спині, на грудях) зі стійкою фіксацією пози; *упори, стійки, рівноваги* – схожі з підтримками, але більш складні і більш різноманітні за формою фіксованих поз і за способами приходу в необхідну позу і її фіксації; *взаємні переміщення партнерів* – необхідні для зміни елементів в композиції. Вони можуть бути послідовними або одночасними; при зміні пози верхнього нижній може свою позу не змінювати або дії їх можуть бути протилежні. *Вольтижні вправи* – це дії, пов'язані з кидками і ловлею партнера. Тому вимоги до фізичної і рухової підготовленості тих, хто займається найбільш високи, в порівнянні з іншими видами вправ [3].

**Третя група базових акробатичних вправ – групові.** Вони виконуються жіночими трійками, чоловічими четвірками і включають елементи балансового і вольтижного характеру. Групові вправи складаються з різного роду акробатичних стійок і підтримок, зміна яких відбувається шляхом переміщення партнерів, а також «входів» і «сходів» – створюючи враження динамічності дійства, дозволяє будувати фігури різної складності і виразності [8].

**Висновки.** Таким чином, у своєму розвитку спортивна акробатика досягла значних висот: підвищився динамізм і краса вправ, ускладнилася програма змагань. Слід зазначити, що новизна і різноманітність акробатичних вправ впливають на інтерес та мотивацію тих, хто займаються, а вміння та навички, набуті на заняттях акробатикою можуть бути використані в найнесподіваніших спортивних і життєвих ситуаціях; різноманітність видів (стрибкова, парна, групова) дозволяє займатися юнакам і дівчатам з різними фізичними даними. Необхідно відмітити, що спортивна акробатика – це змагання у виконанні комплексів спеціальних фізичних вправ (динамічних, статичних, силових і ін.), пов'язаних зі збереженням рівноваги (балансирування) і обертанням тіла з опорою і без опори. Тому деякі теоретичні та методичні підходи до процесу підготовки акробатів потребують значної корекції.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується розглянути особливості та специфіку занять парно-груповою акробатикою.



**Список використаної літератури:**

1. Бачинська Н.В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму: дис...канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. / Н.В. Бачинська. – К., 2006. – 299 с.
2. Бачинська Н. В. Теоретичний аналіз і визначення перспективних напрямів проблематики багаторічної підготовки спортсменів в акробатиці URL:file:///C:/Users/PC/Downloads/VchdpuPN\_2014\_118(4)\_7%20(1).pdf (дата звернення 19.11.2018)
3. Болобан В. Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан – Киев, 1988. – 168 с.
4. Дейнеко А. Х. Загальні основи теорії і методики гімнастики. Харків, 2017. – 203 с.
5. Дейнеко А. Х., Гімнастика і методика викладання: метод. посіб/ А.Х. Дейнеко, М.К. Марченков – Харків, 2013. – 166 с.
6. Дейнеко А.Х. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика) / А.Х. Дейнеко, М.К. Марченков, І.В. Красова - Харків: ХГАФК, 2018. – 212 с
7. З історії спортивної акробатики URL: <http://polynet.com.ua/sportivna-akrobatika-yak-vid-sportu.html> (дата звернення: 19.11.2018)
8. Игнашенко А.М. Акробатика / А.М. Игнашенко – М.: Книга по Требованию, 2012. – 84 с.
9. Салямін Ю. М. Гімнастична термінологія: навчальний посібник/ Ю.М. Салямин, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк , Т.М. Левчук - Київ, 2010. – 144 с.
10. Спортивна акробатика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. – 92 с.,
11. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. Москва, 2006. – 368 с.
12. Типовая программа по спортивной акробатике для специализированных детско-юношеских спортивных школ: учебно-методическое пособие / Сост.: Белоус И.А., Романюк М.Н., Утина С.В., Худякова В.Ю. Тирасполь, 2015. – 94 с.



## Характеристика спеціальної підготовленості каноїстів високої кваліфікації як передумова визначення індивідуальної схильності до роботи на дистанціях 200 м і 1000 м

Тимофєєв Д. І., Купрієнко Н. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Науковий керівник: к. фіз. вих. Русанова О. М.

**Анотація:** На основі аналізу науково-методичної літератури та результатів змагальної діяльності спортсменів впродовж сезону у веслуванні на байдарках та каное, педагогічного тестування з використанням методів хронометрії визначені пріоритетні дистанції та особливості індивідуальної схильності до роботи на відрізках 200 м і 1000 м каноїстів високої кваліфікації, розроблені рекомендації щодо формування стратегій змагальної діяльності.

**Ключові слова:** спортивна орієнтація; веслування на каное; змагальна дистанція; кваліфіковані спортсмени.

**Вступ.** Одним з дискусійних питань сучасного спорту є можливість досягнення високих результатів одночасно в різних видах спорту, але й в окремих дисциплінах одного й того ж виду [2].

Спортивна орієнтація визначає стратегію і тактику спортивної підготовки в загальній системі підготовки спортсменів, а також спрямована на вибір вузької спортивної спеціалізації; визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень; визначення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, що здатні вплинути на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена, обрання належних засобів, методів та тренувальних обсягів навантажень, що можуть негативно вплинути на розвиток задатків, індивідуальних спроможностей спортсмена у веслуванні на байдарках і каное.

У зв'язку з цим у процесі спортивної підготовки у веслуванні на байдарках і каное реалізується специфічний принцип – поглибленої спеціалізації. Реалізація даного принципу потребує в ході тренувального процесу граничної концентрації сил і часу при виконанні роботи, що прямо чи опосередковано впливає на ефективність змагальної діяльності в конкретних номерах програми на різних дистанціях у веслуванні на байдарках і каное .

Спортсмени, які спеціалізуються у веслуванні на каное, протягом одних змагань виступають в різних класах човнів – в одиначках, двійках та четвірках, на змагальних дистанціях 200, 500, 1000 м, це вимагає від них оптимальної мобілізації функціональних можливостей організму. За таких умов спортсмену важко успішно змагатися та демонструвати високий спортивний результат у всіх змагальних дистанціях.



У науково-методичній літературі з веслувального спорту проблема орієнтації спортсменів на різні змагальні дистанції досліджена не досить повно, у зв'язку з чим її вирішення є актуальним. [3]

**Мета роботи** – вивчити особливості індивідуальної схильності до роботи на дистанціях 200 м і 1000 м каноїстів високої кваліфікації та розробити рекомендації щодо формування стратегій змагальної діяльності.

#### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити науково-методичну літературу з проблеми орієнтації спортсменів на різні змагальні дистанції у веслуванні на байдарках і каное
2. Провести аналіз змагальної діяльності спортсменів впродовж сезону у веслуванні на байдарках і каное.
3. Провести педагогічне тестування з використанням методів хронометрії за методикою Флерчука В.В., 2010 р. для визначення схильності до роботи на дистанціях 200 м і 1000 м, на основі отриманих результатів визначити пріоритетні дистанції для кваліфікованих каноїстів.

#### **Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічний експеримент;
4. Педагогічне тестування з використанням методів хронометрії за методикою Флерчука В.В., 2010 р. для визначення схильності до роботи на дистанції 200 м і 1000м;
5. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводились в м. Києві, в яких брали участь 4 кваліфікованих спортсменів, віком 20-22 роки, які займаються веслуванням на каное від 7 до 10 років, зі спортивною кваліфікацією МС та знаходяться на етапі підготовки до вищих досягнень. Контингент досліджених спеціалізується в класі човнів одиначка.

Результати аналізу змагальної діяльності спортсменів впродовж сезону у 2017 році з веслування на каное, представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

#### **Результати аналізу змагальної діяльності спортсменів впродовж сезону у 2017 році з веслування каное(п=4)**

<b>Змагання Спеціалізація</b>	<b>Мартін С-1 200м</b>	<b>Андрій С-1 1000м</b>	<b>Дмитро С-1 200м</b>	<b>Максим С-1 1000м</b>
Чемпіонат м. Києва	С-1 200м (1)	С-1 200м (1)	С-1 200м (1)	С-1 200м (1)
	С-1 500м (1)	С-1 500м (1)	С-1 500м (1)	С-1 500м (1)
	С-1 1000м (1)	С-1 1000м (1)	С-1 1000м (1)	С-1 1000м (1)
Кубок України пам'яті Юлії Рябчинської	С-1 200м (3)	С-1 200м (2)	С-1 200м (3)	С-1 200м (2)
	С-1 1000м (2)	С-1 500м (1)	С-1 500м (2)	С-1 500м (1)
		С-1 1000м (3)	С-1 1000м (2)	С-1 1000м (3)
Чемпіонат України U23	С-1 200м (3)	С-1 200м (2)	С-1 200м (3)	С-1 200м (2)
	С-1 500м (2)	С-1 1000м (3)	С-1 500м (3)	С-1 1000м (3)
	С-1 1000м (2)		С-1 1000м (3)	С-1 5000м (1)



Командний чемпіонат України	C-1 200м (4)	C-1 200м (3)	C-1 200м (4)	C-1 200м (3)
	C-1 500м (2)	C-1 500м (2)	C-1 500м (3)	C-1 500м (2)
	C-1 1000м (3)	C-1 1000м (4)	C-1 1000м (3)	C-1 1000м (4)
	C-1 200м-45,8%	C-1 200м - 34,8%	C-1 200м 37,9%	C-1 200м - 33,3%
	C-1 500м - 20,8%	C-1 500м - 17,4%	C-1 500м 31%	C-1 500м - 16,7%
	C-1 1000м-33,3%	C-1 1000м - 47,8%	C-1 1000м 31%	C-1 1000м - 45,8%
				C-1 5000м - 4,7%

З таблиці 1 видно, що відсоток проходження основної і суміжної дистанціях на змаганнях має майже однакове значення.

Для вирішення завдань дослідження було проведено педагогічне тестування за методикою Флерчука В.В., 2010 р. для визначення схильності до роботи на дистанції 200 м і 1000 м. Тестування загальної і спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів за методикою Флерчука В.В., 2010 р. для визначення схильності до роботи на дистанції 200 м. передбачало виконання на воді та суходолі контрольних тестів, що характеризують максимальну силу, швидкісні можливості, силову та швидкісну витривалість, ефективність стартового прискорення, які визначали за жимом і тягою штанги максимальної ваги, визначення станової сили розгиначів тулуба, жимом штанги (30 кг) за 2 хвилини, біг 50 м з ходу; веслування 2х50 м з місця через 4 хвилини та з ходу, 100, 200 м з місця, 4х50 м максимально з ходу. Результати дослідження представлені у таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Результати тестування кваліфікованих спортсменів у веслуванні на каное за методикою Флерчука В.В. 2010 р. (n=4)**

Контрольний тест	Мартін	Андрій	Дмитро	Максим	Середнє арифметичне значення	Стандартне відхилення	Коефіцієнт варіації
Жим штанги лежачи з максимальною вагою	130	100	145	110	121,25	20,156	16,623
Тяга штанги лежачи з максимальною вагою	135	115	155	110	128,75	20,565	15,973
Станова тяга з максимальною вагою	160	130	190	135	153,75	27,500	17,886
Біг 50м з ходу	4,68	5,04	4,52	5,02	4,815	0,257	5,334
Веслування 100м з місця	20,03	21,03	18,92	21,01	20,248	1,001	4,942
Веслування 200м з місця	42,21	43,41	40,86	42,93	42,353	1,111	2,622
Веслування 50м з місця	10,11	10,22	9,31	10,13	9,9425	0,424	4,268
Веслування 50м з місця (через 4 хв після першого відрізка)	10,21	10,24	9,42	10,23	10,025	0,404	4,025
Веслування 50м з ходу	9,93	10,01	8,98	9,97	9,723	0,496	5,102
Веслування 50м максимально з ходу (1)	9,86	10,03	9,01	10,01	9,728	0,484	4,979





Веслування 50м максимально з ходу (2)	9,89	9,92	9,12	9,98	9,728	0,407	4,181
Веслування 50м максимально з ходу (3)	9,9	10,02	9,58	9,95	9,863	0,195	1,974
Веслування 50м максимально з ходу (4)	10,04	10,1	9,71	9,96	9,953	0,172	1,724
Жим штанги лежачи (30кг) за 2 хв	141	137	152	123	138,25	11,983	8,667
Веслування 1000м, хв., с	260	253	255	252	255	3,559	1,396

Беручи до уваги результати таблиці для порівняння результатів спортсменів з загальної і спеціальної підготовленості із середніми значеннями результатів, можемо зробити висновок, що лише 1 спортсмен виконав всі запропоновані тести і 1 спортсмен виконав 50% вправ відповідно. Це свідчить про те що дані спортсмени мають схильність до спринтерській дистанції 200 м. Таким чином, з таблиці видно, що спортсмени Мартін і Дмитро спеціалізуються на дистанції 200 м, а інші – на 1000 м.

Отримані результати підтвердили достовірність даної методики, розробленої Флерчуком В.В., 2010 р.

Також було проведене контрольне тестування на воді на дистанції 200 м і 1000 м, результати представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

#### Контрольне тестування спеціальної фізичної підготовленості веслярів на етапі підготовки до вищих досягнень

Контрольний тест / норматив	Дмитро, хв, с	Максим, хв, с	Мартін, хв., с	Андрій, хв,с
Веслування 200м / 39.192 с	40,86	42,93	42,21	43,41
Веслування 1000м / 4.05 хв.,с	4,12	4,10	4,20	4,12

Було проведення контрольне тестування спортсменів спеціальної підготовленості веслярів, результати порівнюються на дистанції 1000 м з контрольними нормативами, що представлені в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву з веслування на байдарках і каное та веслувального слалому (Київ, 2007 р.). [1], можемо сказати, що жоден зі спортсменів не виконав норматив, це може бути пов'язаним з тим, що дослідження проводилося в підготовчому періоді річного циклу, і кількість засобів спеціальної підготовки і фізичної підготовки була майже однаковою. Що стосується дистанції 200 м, в навчальній програмі немає нормативу з цієї дистанції, тому ми проаналізували Чемпіонат світу з веслування на байдарках і каное до 23 років, що проводився в Румунії (м. Басков) у 2017 році, і порівняли результат з чемпіоном світу з Литви Хенрікасом Жюстаутасом, якому на той час вже виповнилося 23 роки і він був півфіналістом ігор Олімпіад у 2016 році, що проводилися в Бразилії [5]. Результат, який показали на контрольному тестуванні на дистанції 200 м є близьким до результату переможця світу Хенрікаса.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел вказує на те, що однією із закономірностей сучасного спорту визначено неможливість досягти одночасно однаково високих результатів не тільки в різних видах



спорту, але й в окремих дисциплінах одного й того ж виду. Спортсмени, які спеціалізуються у веслуванні на каное, протягом одних змагань виступають в різних класах човнів – в одиночках, двійках та четвірках, на змагальних дистанціях 200, 500, 1000 м, це вимагає від них оптимальної мобілізації функціональних можливостей організму. За таких умов спортсмену складно демонструвати високий спортивний результат на всіх змагальних дистанціях [3, 4].

Провівши тестування спеціальної підготовленості спортсменів-каноїстів, що знаходяться на етапі до вищих досягнень і порівнявши їх результати з навчальною програмою та результатами Чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное 2017 року можна сказати, що наші спортсмени, ще недостатньо підготовлені до змагальної діяльності, що є допустимим в підготовчому періоді підготовки річного циклу (дослідження проводилися в березні), і мають хороший потенціал і базову підготовку для покращення результату в змагальному сезоні 2018 року.

### **Список використаної літератури:**

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / уклад. Ю. О. Воронцов, Ю. М. Маслачков, О. О. Чередниченко, В. В. Шептицький, А. Б. Сімановський, Т. М. Віхляєва, Ю. О. Ковальов, О. О. Бучма. – Київ, 2007. – 104, 89 с.
2. Платонов В. Теория периодизации спортивной тренировки и ее практические приложения / В.Платонов. – К., Олимп. лит., 2015. – 624 с
3. Флерчук В. В. Автореферат. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное) / В. В. Флерчук // Олімпійський та професійний спорт. – Львів 2010.
4. Шинкарук О. А. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов в гребле на каноэ / О. А. Шинкарук, В. В. Флерчук // XIII международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» Том 1. – Алматы, 2009. – С.307-308.
5. [https://news.sportbox.ru/olympics/Rio\\_2016/stats/2016-08-17](https://news.sportbox.ru/olympics/Rio_2016/stats/2016-08-17)



## Сучасні підходи до вдосконалення штрафних кидків у баскетболі на етапі спеціалізованої базової підготовки

**Фролова М. С.**

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник:** к. фіз. вих., доцент Мітова О. О.

**Анотація.** У статті представлено методику вдосконалення штрафних кидків для баскетболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Ключові слова:** баскетбол, методика, штрафні кидки, етап спеціалізованої базової підготовки.

**Вступ.** Сучасний баскетбол – це атлетична гра, яка пред'являє високі вимоги до функціональних і рухових можливостей спортсменів. Проблема підвищення результативності штрафних кидків постійно знаходиться в полі зору спеціалістів з баскетболу, оскільки очки від їх реалізації складають, як правило, більше 20% загального рахунку гри. На сучасному етапі розвитку баскетболу значущість цього показника ще більш зростає, у зв'язку з тенденцією до активізації ігрових дій у захисті [1, 2]. Однак, в науково-методичній літературі недостатньо розкрито питання вдосконалення штрафного кидка, немає також обґрунтованих методики вдосконалення техніки штрафних кидків на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тому даний напрям наукових досліджень є актуальним.

**Мета дослідження** – вдосконалення штрафних кидків у баскетболісток 16-17 років для підвищення відсотку їх реалізації у змагальній діяльності.

**Матеріал та методи дослідження.** У ході дослідження використовувались такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяло участь 10 баскетболісток 16-17 років команди першої ліги «Дніпро-ДВУФК». Серед тестових завдань був запропонований такий тест: баскетболістка виконує 10 кидків поспіль (м'яч подає партнер). Оцінюється кількість та відсоток влучань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз вихідного рівня точності кидків у баскетболісток 16-17 років, здійснювався протягом ігрового сезону. Розглядаючи динаміку штрафних кидків протягом гри в середньому, ми відзначили, що команда поступається супернику в реалізації цього кидка. При перевазі кількості виконаних штрафних кидків, ефективність влучання є низькою. В іграх де команда поступилася супернику в перемозі, спостерігається невеликий відрив у різниці очок. Аналіз ефективності штрафних кидків баскетболісток під час змагальної діяльності протягом ігрового сезону складає 62%, в той час коли суперники в їх віці показують від 70 до 80%, саме на етапі спеціалізованої базової підготовки. Показники представлено у таблиці 1.

Наступним етапом нашого дослідження, для визначення суб'єктивної оцінки щодо цієї проблеми, було проведення опитування гравців за опитувальником Мітової О.О. [3]. Опитувальник складався з 43 питань та декількох варіантів відповідей, які мали як загальний характер щодо розглядання



проблеми в баскетболі взагалі, безпосередній для даної команди та особистісний для конкретного гравця. Були також запитання, які визначали самооцінку психологічного та фізіологічного стану гравця та умов під час виконання штрафного кидка, також поставали питання про відповідність тренувальних засобів та методів для удосконалення даного кидка.

*Таблиця 1*

**Показники ефективності штрафних кидків команди «Дніпро-ДВУФК» у порівнянні з командами суперників протягом ігрового сезону**

Команди	Кількість виконаних штрафних кидків			Ефективність штрафних кидків			Різниця в рахунку
	суперник	Перевага у грі	Дніпро	суперник	Перевага у грі	Дніпро	
«Дружківчанка»	17	<	21	63,2	>	36,9	<b>-39</b>
«Інваспорт»	12	<	16	64,5	>	38,8	+20
СБК «ОНМУ»	28	>	26	81,9	>	55,2	<b>-23</b>
Козачка – КПУ	4	<	10	24,3	<	58,8	+28
Полтава	8	<	12	37	<	66,4	+17

Після проведення анкетування ми виявили, що на думку самих спортсменок, чинниками, що впливають на низьку реалізацію штрафних кидків є: невідповідність тренувальних вправ змагальним умовам виконання штрафного кидка; відсутність цілеспрямованої індивідуальної роботи зі спортсменами з слабкою психологічною стійкістю.

Результати проведених досліджень свідчать, що дана проблема дійсно існує в команді та потребує продовження пошуку й розробки нових методик вдосконалення штрафних кидків у взаємозв'язку з стратегічними завданнями підготовки спортсменів протягом ігрового сезону.

Враховуючи показники дослідження ефективності штрафних кидків баскетболісток до педагогічного експерименту, ми розробили методику, яка спрямована на вдосконалення ефективності штрафних кидків.

Методика складалася з 3 комплексів вправ:

- 1) вправи, спрямовані на вдосконалення техніки виконання штрафного кидка;
- 2) вправи, спрямовані на психологічну стійкість при виконанні штрафного кидка;
- 3) вправи, спрямовані на підвищення інтенсивності виконання штрафних кидків.

*Таблиця 2*

**Порівняльна таблиця показників ефективності штрафних кидків під час тестування у баскетболісток 16-17 років до та після експерименту (n=10)**

Етап експерименту	До експерименту		Після експерименту		Приріст, %
	влучних кидків	%	влучних кидків	%	
Штрафні кидки	6/10	60%	8/10	80%	20%

Протягом 3 місяців у навчально-тренувальний процес баскетболісток було впроваджено розроблені нами комплекси вправ. Вправи виконувались як на початку, так і наприкінці тренування. Під час учбової гри після порушень правил, баскетболістки здійснювали пробиття штрафних кидків. Головною метою було приділити більш уваги штрафним кидкам, довести їх виконання до автоматизму у



різних режимах інтенсивності та психологічного стану.

В результаті педагогічного експерименту було отримано вірогідний приріст в показниках ефективності штрафних кидків баскетболісток, як під час тестування, так і під час змагань. Показники представлено у таблиці 2.

Отже, результати педагогічного експерименту дають підставу вважати, що методика удосконалення техніки штрафних кидків баскетболістів є ефективною, у зв'язку з визначеним достовірним приростом показників.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду тактичної підготовленості баскетболістів свідчать про недостатню кількість наукових розробок, які стосуються удосконалення штрафних кидків.

Проаналізовано показники ефективності штрафних кидків команди «Дніпро-ДВУФК» у порівнянні з командами суперників протягом ігрового сезону.

Розроблена методика складається з комплексів вправ у трьох напрямках вдосконалення: вдосконалення техніки виконання; психологічна стійкість при виконанні штрафного кидка; підвищення інтенсивності виконання.

В ході педагогічного експерименту підтверджено ефективність методики штрафних кидків у баскетболісток 16-17 років.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у контролі ефективності штрафних кидків у баскетболі в процесі багаторічної підготовки.

#### Список використаної літератури:

1. Кудімов В.М. Формування та удосконалення навички штрафного кидка у баскетболі з використанням технічних засобів / автореф. дис. На здоб. к.фіз.вих. – Харків, 2006. - 16 с.
2. Мітова О.О. Аналіз ефективності штрафних кидків у баскетболістів команди суперліги «Дніпро» (Дніпропетровськ) / О.О.Мітова. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2006. - № 7. – С. 75-78.
3. Мітова О.О. Тестування баскетболістів / О.О.Мітова, Р.О.Сушко. – Дніпропетровськ. - : Вид. «Інновація», 2016 – 140 с.



## Особливості використання допоміжних засобів для розвитку координаційних здібностей в художній гімнастиці

**Шевчук О. К.**

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри танцювальних видів спорту, фітнесу і гімнастики **Дейнеко А. Х.**

**Анотація.** Розглядаються актуальні питання застосування допоміжних засобів для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у художній гімнастиці. Встановлено що, відмінною особливістю вправ в художній гімнастиці є регуляція специфічних положень і поз, які ускладнюються виконанням вправ з предметами. Постійне зростання труднощів змагальних програм в сучасній художній гімнастиці передбачає розширення арсеналу засобів підвищення рівня координаційних здібностей спортсменок. Тому впровадження в навчально-тренувальний процес різноманітних технічних засобів і тренажерних пристроїв є основним напрямком підвищення розвитку координаційних здібностей спортсменок

**Ключові слова:** художня гімнастика, координаційні здібності, юні гімнастки, допоміжні засоби.

**Вступ.** Допоміжні засоби в тренувальному процесі з художньої гімнастики – це загально-підготовчі вправи з використанням обладнання не характерного для цього виду спорту, та різноманітні загально-фізичні вправи із суміжних видів спорту. Протягом багаторічної підготовки спортсменів використовуються різні засоби навчання, серед яких є технічні пристрої. Численними дослідженнями В.Н. Платонова, В.И. Ляха, Л. П. Матвеева та ін. встановлено, що їх застосування в тренувальному процесі підвищує його ефективність [3; 4; 5]. Вони вважають що за допомогою допоміжних засобів навчання, вдається вирішити проблеми фізичної підготовки спортсменів, що іншими шляхами досягти дуже важко, а іноді і неможливо.

**Мета:** здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури щодо використання допоміжних засобів для розвитку координаційних здібностей в художній гімнастиці.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури виявити допоміжні засоби які сприяють розвитку координаційних здібностей в художній гімнастиці.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет



ресурсів показав, що впровадження в навчально-тренувальний процес різноманітних технічних засобів і тренажерних пристроїв є основним напрямком його вдосконалення [1; 2; 11]. Тренажерне устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності спортсменів, удосконалювати технічні вміння, навички і фізичні якості у процесі спортивного тренування, створювати необхідні умови для точного контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження. Тренажери – навчально-тренувальні пристрої для навчання і вдосконалення спортивної техніки, розвитку рухових якостей, вдосконалення аналізаторів функцій організму. Технічні особливості тренажерів залежать від конструкторських рішень, які визначаються необхідністю переважного розвитку одного або одночасно декількох рухових якостей [1; 2].

Необхідно зазначити, що на даний час існує наступна класифікація тренажерів: за призначенням (для фізичної, технічної підготовки, для відновлення працездатності і т. д.); по структурі (механічні, електричні, зі зворотнім зв'язком, зі термінової інформацією); по принципу дії (світло-звукотехнічне, електромеханічні, цифрові моделюючі і т. д.); за формою навчання (індивідуального, групового і поточного використання); по логіці роботи (з лінійної або розгалуженою програмою, з альтернативним вибором рухової дії або з вільним конструюванням програми відповіді і т. п.) [2].

Як свідчать результати аналізу науково-методичної літератури, в сучасній художній гімнастиці доречно використання тренажерів для розвитку координаційних здібностей спортсменок. Останнім часом стали надзвичайно популярні різні види тренувань на нестійкій поверхні з використанням додаткового обладнання (баланс-тренінг) [6; 7; 10]. Це унікальна тренування сили, балансу і стабільності корпусу. Одним з таких тренажерів є універсальна балансувальна платформа – Bosu Balance Trainer («BOSU»). «BOSU» схожа на великий м'яч, розрізаний навпіл, встановлений на жорстку пластикову основу і туго накачаний повітрям. Назва тренажера «BOSU» – «Баланс-Тренер» повністю відповідає одному з його призначень – тренування вестибулярного апарату і координації тіла. Балансуюча платформа «BOSU» використовується не тільки в фітнес-програмах: аеробіка, силові навантаження, пілатес, стретчинг, але й активно застосовуються в професійному спорті: в баскетболі, гірських лижах, сноуборді, гімнастиці, тенісі та в бойових мистецтвах [6; 7; 12].

Півсфера «BOSU» має ряд переваг перед іншими видами тренажерів, включаючи ті, що представляють собою складні механізми: по-перше – це багатофункціональний снаряд, так як на ньому реально виконувати найрізноманітніші типи тренувань: і аеробні, і силові, і націлені на виправлення конкретних вад фігури, до того ж в поєднанні з іншими засобами; по-друге – це простота використання півсфери. Незважаючи на незвичність тренажера, заняття на ньому не вимагають якоїсь спеціальної підготовки. У тренуваннях його можливо використовувати для різних вікових груп; по-третє – це ефективність використання гумового купола. Займаючись на снаряді, є можливість розвинути групи м'язів, які при тренуваннях на інших засобах не задіюються. В першу чергу це глибокі і дрібні м'язи; по-четверте – це формування у тих хто займається під час тренувань позитивного настрою. Встояти на півсфері, зберігаючи рівновагу, досить складно на початку тренувань, тому падіння і промахи обов'язково позитивно впливають на емоційний стан спортсмена і простимулюють до продовження спроб [6; 7; 10].

Заняття на тренажері «BOSU» схожі зі степ-аеробікою. Різниця в тому, що під ногами знаходиться пружна півсфера яка погойдується, на якій доводиться виконувати вправу на утримання рівноваги, балансування, з різних вихідних положень, а також різноманітні стрибки. При виконанні вправ на тренажері «BOSU» задіюються важкодоступні дрібні м'язи, що відповідають за поставу, природне положення корпусу і баланс. За допомогою тренажерного пристрою «BOSU» покращується: *баланс*, так як тренажери цього спрямування, ніколи не бувають стабільними, то необхідно постійно залучати дрібні м'язи-стабілізатори верхньої і нижньої частини тіла для утримання рівноваги;



*кінестетична обізнаність*, тому що ті, хто займаються усвідомлюють де знаходиться їх тіло в даний момент часу; *пропріорецепція*, тому що організм тих, хто займається реагує на зовнішні зусилля, щоб зберегти суглоби в правильному положенні і уберегти їх від травми. Під час занять на тренажері «BOSU» можна виконувати вправи як з опорою на півсферу, так і з опорою на плоску платформу. Як правило, купольна сторона використовується для аеробних і силових вправ, а коли м'яч перевернуть, він стає інструментом для розвитку балансу і координації. Ця універсальність і стала причиною популярності цього нового спортивного інвентарю в усьому світі [10].

В залежності від мети і завдання тренувального процесу, до тренажерних пристроїв можливо відносити не тільки механізовані тренажери (велоергометри, бігова доріжка та ін.) але й прості гімнастичні прилади (гімнастична лава, шведська стінка), а також будь-яке устаткування (сходи, баклажки з водою або піском замість гантелей, тенісні м'ячі, та ін.) яке можна прилаштувати для розвитку фізичних якостей людини. Так тенісні м'ячі можливо застосовувати для розвитку координаційних здібностей в спорті, а саме у художній гімнастиці. Тенісний м'яч – порожниста гумова куля, обтягнена білою або жовтою ворсистою тканиною, вагою 56,7-58,5 г, діаметром 6,35-6,67 см. Як показує спортивна практика, використання тенісних м'ячів сприяє позитивним змінам в опорно-руховому апараті, збільшується рухомість у суглобах і удосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зміни відбуваються: у руховому апараті – проявляється висока координованість і точність рухів; зоровому аналізаторі – розширюється поле зору; вестибулярному апараті – підвищується ступінь його стійкості. Тому велика кількість вправ з тенісним м'ячем, а також різноманітні ігрові завдання і варіації його застосування, надають можливість використання їх в тренувальному процесі [8; 9].

**Висновки.** Результати проведеного аналізу спеціальної літератури показали що, використання допоміжних засобів в тренувальному процесі з художньої гімнастики повинне сприяти розвитку як загальної фізичної підготовки спортсменок: швидкості, сили, спритності, витривалості, так і розвитку координаційних здібностей, специфічних даному виду спорту. Тому, що вправи які виконуються з використанням допоміжних засобів забезпечують відповідне зорове сприйняття та уяви; надають об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій; сприяють виправленню окремих помилок у ході виконання рухів і впливають на органи почуттів, які беруть участь у керуванні й регулюванні рухів.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі планується виявити ефективність використання допоміжних засобів для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей спортсменок 10-12 років у художній гімнастиці.

#### Список використаної літератури:

1. Водлозеров В. Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
2. Евсеев, С. П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 544 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2004. – 605 с.
6. Платформа BOSU GoodLooker.ru - сайт о фитнесе. [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://goodlooker.ru/bosu.html>





7. Полусфера для фитнеса bosu - что это такое. [електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://diets.wildmistress.ru/diets/8724955\\_polusfera\\_dlya\\_fitnesa\\_bosu\\_\\_\\_chto\\_eto\\_takoe](http://diets.wildmistress.ru/diets/8724955_polusfera_dlya_fitnesa_bosu___chto_eto_takoe)
8. Теніс [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://molomo.com.ua/myth/tennis.html>
9. Теніс [електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81#.D0.9C.27.D1.8F.D1.87>
10. Тренажер BOSU. Фітнес на платформі босу. Можливості BOSU. Показання та протипоказання до занять на BOSU. [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ywoman.ru/page/trenazher-bosu-fitnes-na-platformi-bosu-mozhливosti-bosu-pokazannja-ta-protipokazannja-do-zanjat-na-bosu>
11. Шевчук Н. А. Методика развития вестибулярной устойчивости гимнасток на основе применения тренажера «BOSU» : учеб.-метод. пособие / Н. А. Шевчук, Н. А. Чертихина, О. А. Грязнова. – Волгоград : ВГАФК, 2011. – 40 с.
12. Deyneko Alfiya. Changes in the level of coordination preparedness of gymnasts 10–12 years as a result of the use of special exercises on the simulator «Bos Balance Trainer» / Alfiya Deyneko, Inna Krasova // Slobozhanskyi herald of science and sport. – Kharkiv, 2018. – №4(66). – P. 13-18.



## Рефлексотерапія як нетрадиційний метод фізичної реабілітації

**Вернигора О. І.**

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна*

**Науковий керівник:** Бутов Р. С.

**Анотація:** методи рефлексотерапії є поширеними в усьому світі, акупунктура є однією з університетських дисциплін у ряді країн, розроблені стандарти лікування, проводяться дослідження щодо вивчення ефективності методів РТ при різних захворюваннях.

**Ключові слова:** рефлексотерапія, голковколювання, акупунктура, точки акупунктури.

**Вступ.** Рефлексотерапія – це лікувально-профілактична система, яка базується на оцінці параметрів периферійних рефлексогенних зон (точок акупунктури) й впливу на них з метою регуляції функціональних систем.

**Мета і завдання дослідження:** проаналізувати наукові джерела, та висвітлити питання використання методу рефлексотерапії.

**Методи дослідження:** аналіз і синтез наукових джерел

**Результати досліджень та їх обговорення.** Голкотерапія – найбільш ефективний метод рефлексотерапії. Він полягає у введенні через шкіру в активні точки тіла людини сталевих, срібних або золотих голок. Голкотерапія може надавати стимулюючу (тонізуючу) або седативну (заспокійливу) дію на систему органів. Під час процедури використовують одноразові тонкі стерильні голки з заокругленим кінцем. Вони не проколюють шкіру, не ушкоджують судини і тканини, а ніби відсувають їх. При досить тривалій процедурі в шкірі виникає невелике подразнення, яке обумовлює такі адаптивні реакції організму:

- підвищується вироблення природних знеболюючих гормонів (ендорфін, серотонін, енкефаліні);
- в крові збільшується рівень гормонів кори надниркових залоз – глюкокортикоїдів, які мають сильну протиалергічну і протизапальну дію;
- напружені м'язи розслабляються.

Місцем народження даного методу лікування вважається Китай. Перша методика точкового впливу (Чжен-Цзю) була описана в п'ятому столітті до нашої ери.

Усередині біологічного об'єкта динамічна рівновага параметрів внутрішнього середовища, іменована мовою академічної медицини гомеостазом, не що інше, як відбиття гармонічної



взаємодії Інь-Янь. Відомо, що внутрішні органи й системи також співвіднесені до Інь-Янь джерелам. Звідси впливає інша теорія – чжан-фу – про паренхіматозні (Інь) та порожнинні (Янь) органи, які функціонально попарно поєднані. Порушення рівноваги Інь-Янь (функціональної погодженості) приведе до захворювання, а відновлення його – ціль древньосхідного лікувального мистецтва, а також – методів, що мають від них походження – сучасної рефлексотерапії. Дотримується головний в усі століття принцип медицини – лікувати хворого, а не хворобу. Ще Аристотель зазначив, що ціле являє собою щось більше, ніж просту суму складових його частин. Тому не випадково, а завдяки своїй концептуальності, древньосхідні методи, у перше голкотерапія, або акупунктура, пережили тисячоріччя, коли як поруч виникали й зникали «модні» ліки й методи лікування [4].

У 1913 році американським вченим Вільямом Фітцджеральдом була створена база сучасної рефлексотерапії. Учений виявив, що поліпшити роботу різних органів, зняти біль і запалення можна шляхом натискання на певні ділянки поверхні тіла. Він позначив схему взаємозв'язку різних областей організму, виділивши десять основних ліній, що проходять через тіло людини.

У цих принципах лежить діагностика пошкодженого органу по язичку, райдужці, шкірі, порожнині рота, вуха тощо. І не лише діагностика, а й активна терапія. Відома дуже успішна терапія на стопах і долонях, де знаходиться проекція всього організму в цілому – су-джок терапія, також рефлексотерапія вуха – аурикулотерапія. Ці принципи відображають філософію східної медицини, де людина є мікрокосмом, який відображає макрокосмос. Тому будь-яка частина його організму є відображенням всього організму в цілому, тобто проекцію всього організму людини можна побачити на райдужці, язичці, вусі, носі, долоні, стопі й інших частинах тіла. Також і лікування можливо проводити як в цілому організмі, так і в одній або декількох її мікросистемах.

При введенні голок в традиційній китайській медицині керуються певними правилами: при гострих захворюваннях вимагається глибоке введення голок, підгострих – середнє, а при хронічних – поверхневе подразнення шкіри.

Акупунктура може усувати стан тривалого напруження чи збудження в різних відділах мозку, які керують такими функціями, як підтримування оптимального артеріального тиску, тонусу непосмугованої м'язової тканини, гормональної секреції та ін.

Точки акупунктури – це обмежені за розмірами, але точні за анатомічною локалізацією ділянки шкіри і підлеглих тканин, на які спрямовані різноманітні впливи фізичними або хімічними факторами з діагностичною, лікувально-оздоровчою чи дослідницькою метою, та описані, вивчені і використовуються східною медициною здавна (відомі письмові джерела налічують більше двох тисяч років). Було встановлено, що активні точки розташовані в підшкірно-жировій клітковині. Розмір точки всього декілька квадратних мм. Електронно-мікроскопічне вивчення цих зон показало наявність у них судинних сплетень. Західна медицина також використовує рефлексогенні зони з діагностичною метою та терапевтичною метою (шийно-комірцева, попереково-крижова зони в фізіотерапії).

Виходячи з вищесказаного, адекватна соматична аферентація, що формується шляхом складання й виконання акупунктурних рецептів (стимуляції сукупності певних точок акупунктури в одному сеансі за відповідними правилами) здатна стимулювати нейропластичність й управляти нею, викликати у відповідь складну сомато-вісцеральну й вегетативну реакції з очікуваною регуляцією функцій [1;5].

В Україні впровадження методів рефлексотерапії в клінічну практику в радянські часи було надзвичайно складним завданням. Засновницею вітчизняної рефлексотерапії можна вважати ви-



датного лікаря-рефлексотерапевта, професора Євгенію Леонідівну Мачерет (ученицю відомого невролога, професора Дмитра Івановича Панченка), яка пройшла шлях від лікаря терапевта (1955 рік) до завідувача кафедри неврології з курсом рефлексотерапії (1978 рік). Саме завдяки її зусиллям і підтримці колег-однодумців із 1978 року вперше в Україні було розпочато науково-експериментальні та клінічні дослідження механізмів дії рефлексотерапії (голко, електро та лазерорефлексотерапії) [3].

При цьому перше відділення рефлексотерапії було відкрите в м. Донецьк. Потрібно сказати, що спеціальність лікаря-рефлексотерапевта була введена до номенклатури лікарських спеціальностей (під № 24) уже в часи незалежності нашої держави (Наказ МОЗ України від 09.06.1994 № 130). Сьогодні вітчизняна рефлексотерапія активно розвивається, триває плідна співпраця та обмін клінічним досвідом з іноземними фахівцями [2].

Окрім акупунктури, існують й інші методи рефлексотерапії:

Аурикулотерапія – вплив точковим масажем або маленькою голкою на активні точки вушної раковини. На вушних раковинах розташовано більше 200 активних точок. У нормі точки безболісні, але при захворюванні в гострій формі при натисканні на них пацієнт відчуває біль. У разі хронічного захворювання на місці їх розташування з'являється горбистість, лущення, блідість.

Акупресура - механічний вплив на активні точки за допомогою пальців або спеціальних інструментів (без пошкодження цілісності шкірних покривів). Даний метод дозволяє вибірково і дозовано регулювати роботу різних органів і систем організму, а також впливати на відновні і обмінні функції в тканинах.

Термопунктура (прогрівання, припікання) – вплив на активні точки теплом. Зазвичай прогрівання здійснюють за допомогою полинових сигар.

Електропунктурна або мікрострумова рефлексотерапія – лікування електричними мікроімпульсами. Метод мікрострумової рефлексотерапії застосовується для зняття болю або як самостійний метод впливу на активні точки. Мікрострумова рефлексотерапія застосовується в комплексному лікуванні дітей з церебральним паралічем.

Метод вакуумної рефлексотерапії (баночна терапія) – локальне подразнення шкіри розрідженим повітрям в районі рефлексогенних зон.

Магнітопунктура – вплив на активні точки змінним або постійним магнітним полем. Вважається, що південний полюс магніту знімає біль, а північний полюс активує кровообіг і змушує орган працювати сильніше.

Лазерна рефлексотерапія – вплив лазерним імпульсним випромінюванням. Даний метод ефективний при хронічних і гострих запальних, травматичних, дегенеративно-дистрофічних захворюваннях [5].

**Висновок.** Сучасна рефлексотерапія – це науково-обґрунтована цілісна лікувально-діагностична і профілактично-реабілітаційна система, в основі якої полягає активація саногенетичних процесів організму людини. Філософське підґрунтя рефлексотерапії, яке базується на засадах

Традиційної східної медицини, є холистичним і дозволяє розглядати організм хворої людини цілісно у нерозривному взаємозв'язку фізичної та психічної складових, з чинниками хвороби, соціальним оточенням.



Рефлексотерапія та її методи, що включають різні види впливу, в тому числі і фармакологічні, на певні ділянки тіла людини з відмінними фізичними та біохімічними характеристиками (точки акупунктури), базується на основних засадах традиційної східної медицини, сповідує холістичний принцип, адже людина саме в цілісному психофізичному аспекті, а не окрема хвороба, є в полі зору рефлексотерапевта.

**Список використаної літератури:**

1. Мурашко, Н.К., Чуприна, Г.М. та ін. Рефлексотерапія / Керівництво. – К., 2013. – Т. II. – С. 161–170.
2. Бойчак М.П., Собецький В.В. Місце рефлексотерапії та деяких інших методів альтернативної медицини в сучасній медичній практиці // Лікарська справа – Врачебное дело. – К., 2010. - №1-2. - С.10-30.
3. Мачерет Е.Л., Коркушко А.О. Основы Традиционной Китайской медицины в рефлексотерапии. – К.: «ДЕЙСТВИЕ». – 2005. - 400 с.
4. Коваленко О.Є. Філософські та нейрофізіологічні основи рефлексотерапії та феномен нейропластичності. Здоров'я України. - №5 20), 2012р. – С. 25-26.
5. Акупунктура. Практическое руководство / Ханс-Ульрих Хекер, Ангелика Стивлинг, Елмар Т.Пекер, Йорг Кастенер; пер.с англ. – М.: МЕДпрес-информ, 2009. – 656 с.: ил.



## Туризм як засіб рекреації студентів закладів вищої освіти

**Лисенко М. Г.**

*Національна металургійна академія України, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Чекмарьова Н. Г.**, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

**Анотація.** У статті визначено роль спортивного туризму та показано вплив фізичної рекреації на здоров'я студентської молоді як одного з головних чинників рекреаційної діяльності.

**Ключові слова:** спортивний туризм, рекреаційна діяльність, здоров'я, студентська молодь, фізичне виховання.

**Вступ.** Спортивний туризм – один з ефективних засобів задоволення рекреаційних потреб сучасної молоді. Рекреаційно-оздоровчий туризм поєднує функції повноцінного відпочинку та оздоровлення людини. Фізична рекреація – це діяльність, яка задовольняє потреби людей, у тому числі студентської молоді, у змінненні роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами [1, 2]. У сучасному житті, для адаптації до навколишнього середовища, студенти повинні дуже активно рухатися, адже рух є запорукою нормального соціально-біологічного процесу. Перенавантаження навчанням, що в більшості змушує студентів вести малорухомий спосіб життя призводить до погіршення стану їх здоров'я [3].

Було проаналізовано останні публікації та дослідження, а саме Бейгула І.О. "Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді", Грабовського Ю.А. "Спортивний туризм" та ін. Але у нашій статті ми розглянемо туризм як засіб рекреації студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

**Мета та завдання дослідження.** Розглянути вплив фізичної рекреації, а саме туризму, на здоров'я студентської молоді як головного чинника рекреаційної діяльності та активного відпочинку.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичне узагальнення літературних джерел, аналіз та синтез.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Рівень рухової активності і потреба у ній індивідуальні і залежать від багатьох чинників: вік, стать, рівень фізичної підготовленості, спосіб життя, умови праці тощо [4]. Для гарного функціонування всіх систем організму людини необхідно мати оптимальну рухову активність. Фізична рекреація це використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної діяльності. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує у студентської молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами,



більше спілкуватися з природою [3]. До рекреативних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, різними видами спорту, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами [4].

Туристична діяльність є могутнім засобом підвищення рухової активності і фізичного розвитку молоді. Туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь, яка задовольняє рекреаційні потреби. Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини і студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність [1, 2]. Зниження активної рухової діяльності, що присутня у студентів ЗВО, згубно позначається на їх здоров'ї, сприяє розвитку захворювань серцево-судинної системи та призводить до порушення обміну речовин. Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності [1].

Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення у подоланні природних перешкод, удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості [2]. Розрізняють туристичні походи «вихідного дня», походи 1-3 ступенів складності, походи 1-6 категорій складності. Туризм буває піший, водний, велосипедний та ін. Спортивний туризм удосконалює гармонійний фізичний розвиток, зміцнює здоров'я, забезпечує повноцінний відпочинок, підтримує високу працездатність [2].

**Висновки.** У статті показано, що фізична рекреація – це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи на фізичне й духовне самовдосконалення [5]. Важливим її аспектом є виховання здорового стану та спортивного стилю життя студентської молоді, можливість психологічно відпочити, а результатом такого відпочинку буде підвищення як розумової, так і фізичної працездатності [4]. Студентську молодь необхідно залучати до активної рухової діяльності, так як вона є майбутнім нашої країни.

**Перспективність подальших досліджень** є залучення студентів до занять з фізичного виховання, фізичної рекреації, зокрема оздоровчим туризмом; розробка й удосконалення методів, спрямованих на формування, відновлення та укріплення здоров'я студентської молоді.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бейгул І.О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді / І.О.Бейгул, О.Г.Гладощук, В.М.Тонконог, О.М.Шишкіна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. - №2. – с.156-160. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs>
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник / Ю.А.Грабовський, О.В.Скалій, Т.В.Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304 с.
3. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. Н. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 221–224
4. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. –463 с.



5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С.І. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.





## Психофізіологічний стан підлітків з агресивною поведінкою та його корекція із застосуванням програми рекреаційно-оздоровчої спрямованості

**Савчук В. О.**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Науковий керівник:** к. фіз. вих., доцент **М. М. Василенко**

**Анотація.** Автором у статті проаналізовано сучасний психофізіологічний стан підлітків на прикладі загальноосвітніх шкіл м. Києва, й розроблено програму його корекції із застосуванням програми рекреаційно-оздоровчої спрямованості.

**Ключові слова:** підлітки, агресія, корекція, тестування рекреаційно-оздоровчі заняття.

**Вступ.** Сьогодні підлітки страждають від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Сучасні умови життя суспільства з безперервно зростаючими нервово-психічними перевантаженнями, соціальними стресами, за відсутності чітких моральних орієнтирів формують ситуацію погіршення здоров'я вже з дитячого віку. До групи підвищеного ризику виникнення соматичних та психічних хвороб належать діти підліткового віку, у яких відбувається інтенсивний фізичний, психічний та статевий розвиток [1]. Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну (Ю.С. Феногенов, 2016). На фоні емоційної нестабільності, характерної для даної вікової групи, часто спостерігаються порушення поведінки, що можуть призводити до розвитку дезадаптацій [5]. В останні роки науковий інтерес до проблеми агресивності підлітків суттєво зріс. Проблематика агресії та агресивної поведінки є предметом досліджень учених різних країн [2, 3]. У наявних наукових роботах представлені причини агресивності, класифікації агресії, методи психологічної роботи з підлітками, проте недостатньо приділяється уваги питанню профілактики та корекції агресивної поведінки засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Мета та завдання дослідження** – визначити рівень агресивності підлітків на прикладі учнів загальноосвітніх шкіл м. Києва та розробити програму рекреаційно-оздоровчих занять для підлітків з агресивною поведінкою та оцінити її ефективність.

**Матеріал і методи дослідження.** Для вирішення однієї з задач нашого дослідження, а саме – визначити рівневі показники виразності агресивної поведінки у учнів старшого підліткового віку, ми використовували опитувальник А. Басса й А. Дарки, що визначає якісні і кількісні характеристики прояву агресії [4]. Вони можуть бути використані для визначення форм агресивності підлітків, до



яких відносяться: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, негативізм, роздратування, підозрілість, образа почуття провини.

Дослідження проводилися у загальноосвітніх школах Києва. На констатувальному етапі дослідженні брали участь 90 учнів 13–15 років. З них було сформовані дві групи підлітків з агресивним типом емоційної реакції: основна (ОГ) та контрольна (КГ). До ОГ були включені підлітки, що займалися за розробленою нами програмою рекреаційно-оздоровчих занять ( $n=23$ , з них 14 хлопців та 9 дівчат). До КГ були включені підлітки, що займалися у шкільних секціях з видів спорту ( $n=23$ , з них 13 хлопців та 10 дівчат). Підлітки ОГ займалися протягом одного навчального року (9 місяців) у формі позаурочних занять 3 рази на тиждень за розробленою нами програмою рекреаційно-оздоровчих занять. Тривалість одного заняття складала 90 хв.

Відповідно до поставлених завдань організація дослідження проводилася у чотири етапи. На першому етапі (вересень 2014 – лютий 2015) за результатами анкетування було відібрано підлітків з агресивним типом емоційної реакції, сформовано основну та контрольну групу та розроблену програму рекреаційно-оздоровчих занять. На другому етапі розробленою нами програмою рекреаційно-оздоровчих занять, було проведено дослідження в загальноосвітніх школах Києва №7,17, 33. (березень 2015 – серпень 2017). На третьому етапі дослідження ми провели повторне дослідження агресивності та відвідуваності шкільних занять а також визначили психоемоційний стан школярів використовуючи методику «САН» (вересень 2017 – серпень 2018). На четвертому етапі дослідження (вересень 2018 – листопад 2018) були вирішені такі завдання: інтерпретація отриманих даних, аналіз і узагальнення отриманих результатів, сформульовано основні висновки, структурно і стилістично оформлено текст наукової роботи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивчення рівня агресивності у підлітків показало, що у всіх підлітків високий рівень того чи іншого виду агресивності. Показники індексу агресивності (хлопці – 67,39%; дівчата – 65,90%) та ворожості (хлопці – 58,70%; дівчата – 68,18%) перевищували норму у більшості підлітків. Високий рівень агресивності впливає на поведінку та ставлення до навчання підлітків. Понад 38% підлітків з високим рівнем агресивності пропускають заняття без поважної причини. На рівень здоров'я агресивність в підлітковому віці не впливає.

У зв'язку зі специфікою контингенту, нами було розроблено структуру та зміст програми рекреаційно-оздоровчих занять, спрямованої на корекцію агресивної поведінки підлітків з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності: загально-підготовчі, спеціальні (на розвиток уваги, складно-координаційні, дихальні, релаксаційні) вправи, елементи ізометричної гімнастика, рухливі та психологічні ігри. Програма передбачала три етапи (початковий, базовий і заключний). Кожне заняття було поділено на 7 блоків.

Вивчення ефективності програми рекреаційно-оздоровчих занять за показником агресії показало достовірне зниження індексу агресивності та ворожості в ОГ (на 37,26 %,  $p<0,01$ ), в КГ цей показник залишився без змін. Крім того в ОГ, було зареєстровано зменшення частки пропусків навчальних занять без поважної причини у 2,1 рази, що свідчить про покращення дисципліни та збільшення відповідальності підлітків з агресивним типом поведінки. Враховуючи це такі заняття можуть бути використані у методиці проведення урочних та позаурочних занять для підлітків з агресивним типом поведінки.

Ефективність розробленої технології підтверджено достовірним підвищенням показників самопочуття, активності, настрою у підлітків ОГ. У підлітків КГ спостерігалась та тенденція до покращення цих показників. Зміни обсягу уваги та концентрації уваги, свідчить про статистично значуще покращення розумової працездатності у підлітків експериментальної групи. Було встановлено статистич-



но значуще покращення у підлітків ОГ показників: обсягу та швидкості переробленої інформації та точності сприйняття розмірів.

**Висновки з даного дослідження.** Отримані в ході формувального експерименту результати свідчать про ефективність запропонованої нами програми рекреаційно-оздоровчих занять за показником агресії для підлітків.

**Перспективи подальших досліджень.** Аналіз та розробка програм корекції психофізіологічного стану для різних вікових груп.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. / О. Бар-Ор, Т. Роланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с
2. Дроздов О. Фактори виникнення та розвитку агресивної поведінки / О.Дроздов, М.Скок // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – №02. – С. 58-71.
3. Дронова О. Теоретико-прикладні засади профілактики та корекції агресивної поведінки неповнолітніх / О.Дронова // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №07. – С. 57-60.
4. Рухливі ігри для учнів: 5-9 класи / упоряд. А.Фломбойм. – К.: Шк. світ, 2011. – 112 с.
5. Шилова А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении (диагностика, типология, развитие, коррекция): Практическое руководство / А.Шилова. – М.: СТИ. – 2000. – 213 с.



## Особливості використання фізичних вправ при сколіозі

**Хацько В. В.**

*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро, Україна*

**Науковий керівник: Хауссі О. А.**

**Анотація.** У статті представлено особливості застосування фізичних вправ при сколіозі та їх вплив на відновлення і реабілітацію хребта, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, грудної клітки.

**Ключові слова:** сколіоз, хребет, ЛФК (лікувальна фізична культура), сколіотична хвороба, гістохімічні дослідження, міжхребцеві диски, мієлопатія.

**Вступ.** Взагалі, виникнення сколіозу та розвиток сколіотичної хвороби слід вважати багатofакторним процесом та з точки зору біомеханіки – результатом взаємодії впливів, які порушують вертикальне положення хребта і пристосувальні реакції, спрямовані на підтримання вертикальної пози, а уміння кваліфіковано коригувати хід її протікання є важливою проблемою консервативного лікування насамперед засобами фізичної культури і спорту в період росту та формування скелету дитини. У системі заходів профілактики, лікування і реабілітації дітей нажалі продовжують переважати традиційні засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК), такі як: гімнастичні комплекси вправ лікувальної і коригуючої спрямованості, фізичні вправи у водному середовищі і елементи способів плавання, корекції положенням і використання ортопедичних фіксуєчих корсетів, використання масажу і фізіотерапевтичних процедур.

**Мета та завдання дослідження.** Визначити особливості застосування фізичних вправ при сколіозі та їх реабілітаційний ефект.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сколіотична хвороба – одна з найбільш поширених і складних захворювань опорно-рухового апарату, що рано виникає у дитячому віці, схильна до прогресування, викликає значні функціональні порушення внутрішніх органів, зменшуючи тривалість життя [1]. У хворих з важкими деформаціями хребта можливі також неврологічні ускладнення у вигляді компресійної мієлопатії. Прогресуючі форми сколіозу погано піддаються цілеспрямованому консервативному лікуванню, а тяжкі форми III-IV ступеня потребують складних хірургічних втручань у спеціалізованих вертебральних клініках [1].

Розвиток сколіотичної деформації зумовлений причинно-наслідковими взаємовідносинами різних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. В свою чергу, наслідкові зміни в організмі хворої людини можуть стати причиною залучення інших органів і систем в патологічний процес, створюючи ланцюг патологічних змін [3]. Послідовність виникнення і розвитку проявів захворювання складає механогенез сколіотичної деформації хребта.

За сучасними уявленнями етіології та патогенезу причиною сколіотичної хвороби є порушення метаболізму сполучної тканини. Так, при біохімічних дослідженнях сироватки крові та сечі у хворих на сколіоз виявили інтегральні зміни обміну речовин, що дало привід до обґрунтування



метаболическої теорії розвитку сколіотичної хвороби [2].

Гістологічні, електронномікроскопічні та гістохімічні дослідження міжхребцевих дисків та епіфізарних хрящів тіл хребців виявили локальні порушення структури на вершині первинної кривизни сколіозу. Ці порушення призводять до міграції пульпозних ядер у майбутню випуклу сторону деформації і чітко прослідковуються на дискограмах вже при початкових формах сколіозу. Зміщені пульпозні ядра вершинних міжхребцевих дисків утворюють нерівномірний тиск на епіфізарні хрящі, викликаючи асиметрію росту хребта, що є пусковим механізмом розвитку структурних змін первинної кривизни – формування клиноподібності та торсії хребців [3]. Кісткові зміни хребців та зміщені пульпозні ядра міжхребцевих дисків на вершині первинної кривизни складають стабільні ознаки структурального сколіозу і призводять до декомпенсації хребтового стовпа у випуклу сторону деформації. Порушення постави, розвиток дисбалансу ваги тіла і декомпенсація деформованого хребта негативно впливає на динаміку патологічного процесу [4]. В той же час, стійке відхилення хребта у випуклу сторону первинної кривизни викликає розвиток компенсаторних викривлень у протилежний бік в інших відділах хребта.

В структурі диспластичного сколіозу велику групу (до 40%) складають грудні сколіози, при яких можливий розвиток компенсаторних противикривлень у поперековому відділі, і саме механізм їх формування, за даними сучасної літератури, не достатньо вивчений.

Корекція основної грудної кривизни диспластичного сколіозу є обов'язковим моментом у хірургічному лікуванні диспластичного сколіозу, в той час як корекція компенсаторних поперекових противикривлень починаючи з 50-х років минулого століття й досі являється дискусійним питанням [5].

**Висновки.** Підсумовуючи вище сказане слід додати, що сколіоз поряд із іншими захворюваннями є ще одним свідченням того, що потрібно вести здоровий спосіб життя. Адже саме здоровий раціонально виважений спосіб життя може гарантувати людині виживання. Адже рівень смертності на планеті невпинно зростає, а народжуваність залишає бажати кращого. Тому потрібно боротися із цими недугами. А насамперед із дитячою смертністю. І це повинні робити ніхто інший як вчителі, лікарі, реабілітологи і насамперед батьки. Адже більшу частину свого дитинства дитина проводить в сім'ї, а другу частину вона проводить в школі або в лікарні. Звичайно є такі діти, які не хворіють зовсім, на протязі всього життя. Отже, поширеність сколіозу дуже актуальна тема для роботи всіх ланок держави. Тому що влада держави повинна дбати про дітей, які є підростаючим поколінням, які досить скоро очолять країну. Саме на сучасному етапі розвитку і становлення нашої незалежної держави, здоров'я майбутньої нації має найважливіше значення. І саме тому керівництво держави повинно проводити певні реформи для того, щоб покращити умови життя в Україні, а найголовніше лікування і навчання, що є провідним в роботі нормального суспільства. Потрібно постійно стежити за тим, як розвивається та чи інша захворюваність серед дітей, впроваджувати системи оздоровлення. Якщо прогнозувати розвиток захворюваності серед дітей, то в найближчому майбутньому наше суспільство чекає катастрофа, тому що поширеність сколіозу в сільській місцевості дуже висока, а як відомо, в сільській місцевості проживає переважна більшість населення України то це вражає. Наприклад, у дослідженні при визначенні поширеності випадків сколіозу в різних місцевостях я з'ясував, що в сільській місцевості сколіоз поширений сильніше і становить в 2005 році 102 випадки на 541 учень загальної кількості. Тоді як в міській місцевості цей показник значно менший, він становить: 42/1171 в 2005 році. Як ми бачимо, загальна кількість сколіозу в сільській місцевості з кожним роком невпинно зростає, а в міській, то зростає, то спадає. Ці дані також дають чітке уявлення про динаміку зростання сколіозів серед школярів. Потрібно перш за все звернути увагу на те, що загальна кількість дітей в школах постійно змінюється, але не дивлячись ні на що,



можна чітко сказати, що відсоток сколіозів має найбільшу ступінь в сільській місцевості.

**Список використаної літератури:**

1. Консервативне лікування сколіоза / В.Я. Фищенко, В.А. Уляшенко, Н.Н. Вовк та ін. — К.: УНІТІ – Атлант, 1994. – 187 с.
2. Корнилов Н.В., Грязнухин Е.Г., Осташко В.И. Ортопедія. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 296 с.
3. Медична реабілітація в педіатрії / За ред. М.В. Лободи, А.В. Зубаренко, К.Д. Бабова. – К.: «Купріянова О.О.», 2004. – 381 с.
4. Довідник з дитячої лікувальної фізкультури / За ред. М.И. Фонарьова. – Л.: Медицина, 1983. – 360 с.
5. Стерхов Р.В., Стерхова Г.В., Бурая Т.А. Патогенетичний підхід до корекції порушення статички хребта у дітей в кінезотерапії // ЛФК и массаж. – 2005. – № 1. – С. 45-48.



## Вплив занять аквааеробікою на перебіг вагітності

**Хомовська К. О.**

*Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна*

**Науковий керівник: Жигульова Е. О.,** кандидат біологічних наук,  
доцент.

**Анотація.** У статті шляхом теоретичного аналізу та узагальнення даних наукової та методичної літератури визначено основні вимоги до програми занять аквааеробікою під час вагітності. Автором досліджено особливості прояву мотивації вагітних до занять аквааеробікою.

**Ключові слова:** аквааеробіка, фізичні вправи, вагітність.

**Вступ.** Одним із ефективних засобів підтримки та поліпшення фізичного та психологічного стану в період вагітності є рухова активність у водному середовищі [1; 3; 5]. Багато фахівців присвятили свої роботи вивченню впливу занять плаванням під час вагітності [2-4; 6]. Відомо, що заняття аквааеробікою (виконання у воді різних вправ під музику) є доступними та емоційно-позитивними, а використання різного інвентарю дозволяє зробити їх цікавими та захоплюючими [4, с. 44-45].

**Мета дослідження:** визначити основні вимоги до програми занять аквааеробікою під час вагітності та вивчити чинники, що сприяють підвищенню мотивації вагітних до занять аквааеробікою.

**Матеріали і методи дослідження:** у дослідженні взяли участь 45 вагітних жінок на різних термінах вагітності, які мали досвід занять у плавальному басейні не менше 12 тижнів. Середній вік жінок склав  $28,3 \pm 4,6$  років, більша частина з яких (77,7%) раніше вже займалися різними видами фітнесу. Заняття в спеціальній групі вони почали з 16-18 тижня вагітності та відвідували їх 2-3 рази на тиждень до 39-40 тижня.

Методами дослідження були: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, соціологічне опитування (анкетування); методи математичної статистики. Розроблена нами анкета складалася з 25 питань різних за формою (відкриті, закриті, з оцінкою). Питання стосувались мотивів, інтересів вагітних до занять аквааеробікою, оцінки самопочуття жінок під час занять та невдовзі після них.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі вивчення науково-методичної літератури з на основі положень фізичної реабілітації, лікувальної фізичної культури, а також організаційно-методичних принципів оздоровчого плавання [1; 2; 3] ми визначили основні вимоги до програми занять аквааеробікою під час вагітності: частота занять – 2-3 рази на тиждень; тривалість одного заняття 30-45 хвилин; інтенсивність заняття – середня і низька (40-60% від максимуму); значення ЧСС не повинні перевищувати 140 уд./хв.; кількість повторень кожної вправи – 6-8 разів.

Під час розробки методики занять аквааеробікою для жінок в період вагітності ми керувалися та-



кими положеннями:

- Постійний контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС).
- Основні вихідні положення – напівсидяче-напівлежаче, лежачи на грудях, сидячи, стоячи з опорою.
- Виконання вправ в повільному та середньому темпі, разом із глибоким диханням.
- Обмеження в. п. лежачи на спині, яке може викликати запаморочення та втрату свідомості.
- Вилучення з програми вправ на рівновагу, статичних вправ, а також вправ, що вимагають швидкої реакції.
- Відмова від рухів, пов'язаних із сильним струсом тіла та поштовхами: робота ногами кролем, підйом прямих ніг, різні скручування, «велосипед», піднімання колін до грудей, глибокі згинання та розгинання тулуба, перехід з положення лежачи в положення сидячи, різкі нахили та прогини тулуба, різні прискорення, підскоки.
- Після 29-30 тижня слід вилучити вправи з одночасним рухом прямими ногами.
- Рекомендований музичний темп не більше 80 акцентів за хвилину [1; 4;5; ].

Результати проведеного нами анкетування вагітних виявили мотиви до занять жінок аквааеробікою, що представлені на рисунку 1. Принагідно зазначити, що переважна більшість вагітних відвідує заняття в плавальному басейні з метою покращення самопочуття.

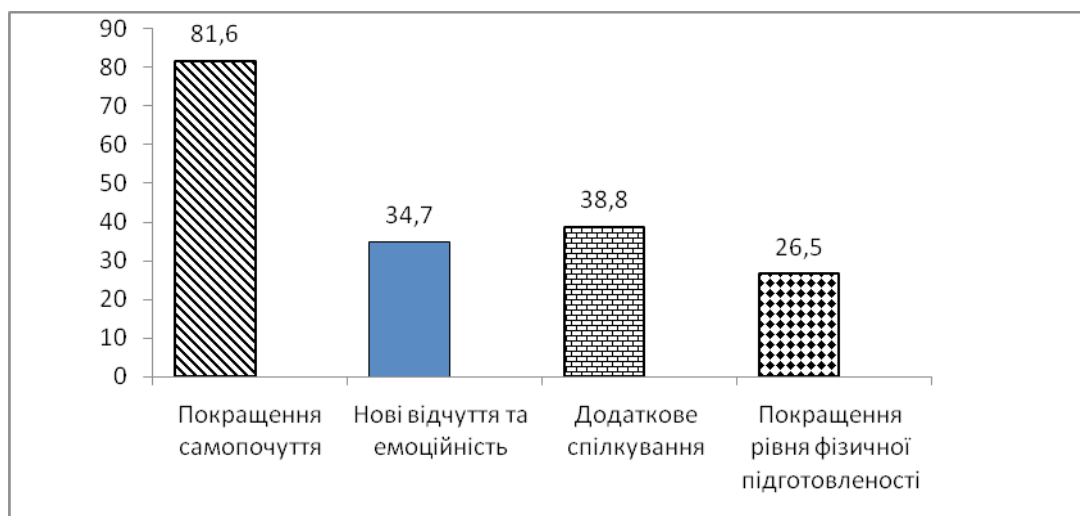


Рис. 1. Мотиваційні потреби вагітних до занять аквааеробікою, %

За зміною настрою, самопочуття, втомою і працездатністю досліджуваних до заняття, під час, відразу після заняття і на ранок наступного дня ми оцінювали вплив занять аквааеробікою на стан жінок в період вагітності. Аналізуючи отримані дані, можна визначити, що під час занять 80,0% жінок знаходяться в бадьорому і 20,0% у веселому настрої; 93,3% відзначають гарне самопочуття; 6,6% – задовільний стан; 64,4% опитуваних відчувають невелику втому, а 37,7% середню втому під час тренування; 55,5% відзначають високу працездатність на занятті, 44,4% середню.

Аналіз результатів суб'єктивної оцінки самопочуття вагітних свідчить про те, що 95,5% опитуваних відзначають поліпшення загального стану, 77,7% – покращення роботи хребта, 68,8% – підвищення роботи суглобів, 51,1% – зменшення набряклості, 66,6% – позитивні зміни в роботі дихальної систе-





ми, 31,1% – кишечника і 24,4% – серцево-судинної системи.

Разом з тим, учасники випробування відзначають зміну сну: пробудження покращилось у 37,8% жінок, засипання – у 51,1%, якість сну покращилась у 57,7% опитуваних.

Крім того, при порівнянні досліджуваних показників було виявлено їх зміну до та після заняття, а також зранку наступного дня. Учасники відзначають поліпшення самопочуття до та після заняття, а також зранку наступного дня ( $p < 0,05$ ), окрім цього – підвищення працездатності та зниження втоми під час заняття та вранці наступного дня ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Проведене дослідження свідчить про те, що заняття аквааеробікою протягом 3-5 місяців під час вагітності позитивно впливають на організм жінки. Встановлено, що застосування засобів аквааеробіки вперіод вагітності дозволяє поліпшити самопочуття тих, хто займається.

#### Список використаної літератури:

1. Айкина Л. И. Оздоровительное плавание женщин в дородовом периоде: монографія. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 148 с.
2. Бер А.А., Радаева С.В., Кабачкова А.В. Методика проведення аквагимнастики для вагітних жінок з використанням дихальних вправ. Фізична культура, здоров'я, освіта. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2010. С. 256-260.
3. Блещунова К., Мироненко О. Вплив оздоровчих занять з аквааеробіки на стан жінок у до- та післяродовому періодах. Фізична культура, спорт та здоров'я нації / збірник наукових праць. Випуск 14. Вінниця, 2012. С. 237-242.
4. Знаменская С. И. Физические упражнения как средство коррекции эмоциональных состояний вагітних жінок. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. № 1 / 2007. С. 44-47.
5. Казызаева А.С., Галеева О.Б. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом / Учебное пособие для студентов вузов по направлению 034300 «Физ. культура» (профильно-спорт. тренировка визбр. вида спорта) и специальности 032101 «Физ. культура и спорт» по дисциплине «Теория и методика физ. - спорт. деятельности» (плавание). Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 187 с.
6. Ткаченко Н. В., Скворцова С. Р. Психологічні особливості емоційної сфери вагітних жінок в умовах занять аквааеробікою. Сучасна психологічна наука: перспективи та розвиток: збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції 23 квітня 2016 р. / заред. В. М. Огаренка. Запоріжжя : КПУ, 2016. С. 41-43.



## Використання інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів

**Задорожний О. В.**

*Харківський національний університет радіоелектроніки, Харків, Україна*

**Науковий керівник:** Пятисоцька С. С., доцент кафедри інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури

**Анотація.** У статті розглядається проблема упровадження сучасних інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів. Подано визначення інформаційних технологій, проведено аналіз застосовуваних інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів. Визначено особливості застосування сучасних інформаційних та комп'ютерних технологій у деяких напрямках галузі фізичної культури і спорту.

**Ключові слова:** інформаційні технології, комп'ютер, спортивних захід, Олімпійські ігри.

**Вступ.** Спортивні змагання – це невід'ємна частина нашого життя. Чемпіонати світу, Європи, Олімпійські ігри постійно спостерігають мільйони глядачів. Ми слухаємо репортажі зі спортивних змагань, дивимося спортивні передачі, читаємо спортивні новини в газетах, використовуємо послуги спортивних Web-сайтів. На сьогоднішній день неможливо уявити організацію великих спортивних змагань без застосування інформаційних технологій. Інформаційні технології дозволяють управляти інформацією за допомогою засобів обчислювальної техніки, до яких відносять комп'ютери і програмне забезпечення, пристрої і системи зв'язку. Під терміном інформаційно-комп'ютерні технології (ІКТ) будемо розуміти технології, пов'язані зі створенням, зберіганням, передачею, обробкою і управлінням інформацією, що дозволяють управляти інформацією за допомогою комп'ютерів і програмного забезпечення, різних пристроїв і систем зв'язку. Можливості їх застосування постійно розширюються.

**Актуальність** даної статті полягає в тому, що число вимог, які пред'являються до змісту і формам представлення спортивної інформації, постійно збільшується. Представники ЗМІ мають потребу в отриманні максимально повної, достовірної інформації про учасників змагань, підсумкової інформації про результати вже через секунди після закінчення змагання. Від реалізації даних вимог безпосередньо залежить видовищність сучасного спортивного змагання.

**Мета дослідження** – систематизувати наукові дані щодо напрямків застосування інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів

**Результати дослідження та їх обговорення.** Впровадження інформаційних технологій у спорт є вимогою часу. Останнім часом було опубліковано декілька праць, але не так багато авторів у своїх публікаціях пропонували використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури, спорту



або спортивних заходах. Аналізуючи опубліковані матеріали, можна умовно підрозділити їх застосування в три галузі:

- інформаційне забезпечення спортивних заходів, їх висвітлення, презентація і рекламна діяльність;
- допомога у зростанні спортивної майстерності, проведенні і що важливіше, в суддівстві спортивних заходів;
- олімпійська освіта як засіб донести ідеї олімпійського руху до молодого покоління.

У 1960 році з Риму за допомогою супутника була організована перша міжконтинентальна передача телевізійного сигналу. Практично в той же час для обробки інформації стали використовуватися комп'ютери. Вперше інформаційні технології (IT) стали застосовувати при проведенні Олімпійських Ігор 1960 року. Машина IBM, названа RAMAC, зводила результати по ряду спортивних дисциплін в загальну таблицю. У 1964 році результати вже оброблялися на машинах IBM-1401.

У 1972 році на літніх Олімпійських іграх була встановлена універсальна комп'ютеризована система інформаційного забезпечення спортивних заходів фірми «Siemens». Вона включала в себе головний сервер, що займається обробкою інформації, розгалужену систему введення і виведення інформації і була встановлена на спортивних спорудах і прес-центрах.

Створювані в процесі проведення змагань бази даних забезпечують роботу інформаційних терміналів журналістів і коментаторів в режимі online, також вони формують інформаційно-довідкову систему, візуалізують інформаційні об'єкти для створення телепередач.

На сьогоднішній день перспективи розвитку IT у спортивних заходах важко переоцінити. Гарним прикладом може слугувати система VAR (video assistant referee). Технічний елемент покликаний допомагати головним арбітрам у прийнятті рішень по суперечливим моментам. Для того, щоб VAR функціонував повноцінно, стадіон повинен бути обладнаний величезною кількістю камер - для чіткого зображення суперечливого епізоду з багатьох ракурсів. З системою працюють спеціальні відеоарбітри.

Все це вимагає великих зусиль від організаторів, але подібні речі впливають на видовищність, статусність змагань. Ці моменти показують важливість IT-технології в організації. Устаткування місць для проведення прес-конференції на місці після змагань являє собою цілий комплекс IT. І не варто забувати, що саме спортивний захід це те місце, де можна побачити реалізацію проектів в сфері IT: турнікети, що пускають при наявності квитка, великі табло на стадіоні, екрани. Витрати на такі події можуть бути великими, але при правильній організації процесу, всі залишаться задоволені: глядачі зможуть насолодитися видовищем, організатори отримають прибуток, спортсмени відмінну майданчик для демонстрації своїх навичок.

**Висновки.** Були розглянуті технології, завдяки яким організація тренувального процесу стала більш ефективною. На сьогоднішній день неможливо уявити собі організацію великого спортивного заходу без участі IT-технологій. ЗМІ вимагають негайну інформацію до, під час і після змагань, фанати шукають інформацію про учасників на різних сайтах, глядачі дивитися трансляцію по телевізору або в Інтернеті.

**Перспективами подальших досліджень** є впровадження технологій, які можуть бути створені найближчим часом з метою покращення якості проведення спортивних заходів.



**Список використаної літератури:**

1. Інформаційні технології в спорті – [Електронний джерело] - Режим доступу. - URL: <https://nauchforum.ru/studconf/tech/xix/5591>
2. Трощенко О.Н., Шлемова М.В., Чернишова І.В. Використання інформаційних технологій при проведенні спортивних заходів // Успіхи сучасного природознавства. - 2013. - № 10. - С. 191-192
3. Використання інформаційних технологій При Проведенні Спортивних Заходів - [Електронний ресурс] - Режим доступу. URL: [http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=10002256](http://www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=10002256)



## Особенности функционирования жаргона сферы бокса

**Задорожний А. В.**

*Харьковский национальный университет радиотехники, Харьков, Украина*

**Научный руководитель: Соина И. Ю.**, доцент кафедры украинского и иностранных языков Харьковской государственной академии физической культуры

**Аннотация.** В работе освещены основные способы формирования и особенности функционирования жаргона сферы бокса. Установлено, что наиболее активно спортивный лексикон пополняется жаргонизмами за счет заимствований как из других языков (в основном, английского), так и из других видов дискурса.

**Ключевые слова:** лексика, жаргон, спортивный дискурс, глобализация, метафоризация, неологизмы, взаимопроникновение дискурсов.

**Введение.** Каждая социальная сфера жизнедеятельности человека характеризуется определенными видами общения (вербального и невербального), которые представляют собой наиболее важные инструменты для достижения целей и удовлетворения потребностей того или иного сообщества. Любой социальный институт как форма организации совместной жизнедеятельности людей характеризуется наличием своего вида дискурса, который включает специфические социально и профессионально маркированные знаки. К таким вербальным знакам можно отнести специализированную лексику, термины, фразеологизмы, поговорки, жаргонизмы и др. Жаргон – это речь социальной или профессиональной группы, которая отличается от литературного языка специфическим лексиконом. Жаргон является своего рода языком «не по правилам», «языком–парвеню», понятным в определенной среде, поскольку в нем много искусственных, иногда условных слов и выражений, но который активно пробивает себе путь в «высшее общество».

**Актуальность** исследования терминологической лексики бокса обусловлена интенсивным развитием спортивной лексики на современном этапе, ее экспансией в общелитературный язык и отсутствием системного лингвистического описания данного слоя лексики.

**Цель исследования** состоит в изучении функциональной специфики и путей становления терминологии бокса, а также описание ее лексических особенностей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Терминология по всем видам спорта обновляется в связи с совершенствованием языка, развитием спорта. С возникновением новых явлений в физической культуре и спорте, с ростом спортивного мастерства, с появлением новых элементов, с изменением правил соревнований появились и, естественно, будут появляться и новые термины для их обозначения.

Бокс – развитый вид спорта, особая сфера человеческой деятельности. Он характеризуется совокупностью специфических терминов, образующих его терминосферу. Так как популярность бокса



неуклонно растет, им занимается и интересуется население Украины и многих других стран мира, можно утверждать, что в настоящее время происходит процесс дальнейшей социализации данной профессиональной деятельности, что находит выражение в растущем числе спортивных объектов, увеличении количества спортсменов-боксеров.

Бокс изначально складывался как социокультурное явление: его нормативные, а тем более профессиональные формы появились намного позже. При этом существовало множество стихийных очагов формирования различных видов кулачных боев; вместе с их развитием отрабатывались понятия, а затем и соответствующая лексика. Примером может служить круг понятий и их номинаций в традициях античных кулачных боев. На современном этапе спортивный жаргон является активным источником лексических единиц для обогащения других видов дискурса. Так, например, выражение *to fight back to the ropes* (букв. бороться, отступая к канатам ринга) первоначально употреблялось в боксерской аудитории и означало «бороться до конца, оказывать отчаянное сопротивление», а затем стало использоваться как общеупотребительная лексика, но при этом произошло переосмысление исходного значения и его фразеологизация. Схожий процесс произошел с выражением *throw in the towel* (дословно броситься в полотенце) – сдаваться, признавать себя побежденным.

Оценка социокультурной роли бокса у боксеров и потенциальных зрителей оказалась созвучной, что свидетельствует о высокой социокультурной значимости бокса. Данные анкетирования позволяют говорить о том, что даже в восприятии профессиональных боксеров этот вид спортивной деятельности имеет ярко выраженные характеристики социокультурного явления из-за его зрелищности и популярности. Бокс ощутимо экстравертен, он ориентирован вовне узкоспециальной области деятельности, на массовое восприятие.

Результаты анализа ответов респондентов показали, что знакомство со специальной терминологией бокса у спортсменов и «болельщиков» почти одинаковое, но ответы спортсменов-боксеров в большей степени отражают технические подробности и тактические приемы ведения боя. Особого внимания заслуживают выражения «бой в телефонной будке», «школьный автобус», являющиеся профессиональными жаргонизмами («ближний бой», «нокаутирующий удар» – терминологические единицы для обозначения тех же понятий).

**Выводы.** Путь становления бокса как вида спорта был сложным и длительным от разрозненных кулачных боев до нормативных соревнований по определенным правилам. Терминология бокса складывалась постепенно, по мере приобретения боксом нормативного состояния. Результаты исследования позволяют утверждать, что в настоящее время данная спортивная терминология сложилась в законченную систему, образуя метаязык соответствующего вида спортивной деятельности. Вместе с тем терминология бокса остается открытой системой, так как появляются новые образования.

#### Список использованной литературы:

1. Апалько И.Ю., Ярмолинец Л.Г. Лингвистическая классификация специальной лексики бокса // Актуальные вопросы физической культуры спорта: Тр. Науч.-исслед. ин-та проблем физической культуры и спорта.- Краснодар: КГУФКСИТ, 2004. - Т. 7. - С. 312-318.
2. Абросимова Л. С., Богданова М.А. Концепт «спорт» и его лингвокультурные составляющие // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2010. –№ 6. – С. 78–82.
3. Словарь жаргона. [Электронный ресурс]. URL: <http://xenomorph.ru/text/2314-slovar-zhargonapadonkov.html>.