УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

НАУКОВІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УДФСУ

ЗБІРНИК СТАТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ



СЕРІЯ «НАУКОВІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УДФСУ»

Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ» заснована у 2018 році і є продовженням започаткованої у 2017 р. серії «Випускникам УДФСУ».

Редакційна колегія:
Пашко П. В., д.е.н. (голова)
Шевчук О. А., д.е.н. (заступник голови)
Топчій В. В., д.ю.н.
Краєвський В. М., д.е.н.
Кужелєв М. О., д.е.н.
Шевчук С. В., д.е.н.
Суліма Є. М., д.філос.н., член-кореспондент НАПНУ
Горбовий А. Ю., д.т.н.
Чмелюк В. В., к.ю.н.
Малинський І. Й., к.н.фіз.вих.
Шевчук В. А., к.ю.н.

У СЕРІЇ «ВИПУСКНИКАМ УДФСУ» ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

2017

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ економіки, оподаткування та митної справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ права»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ інформаційних технологій та менеджменту»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ обліку, аналізу та аудиту»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ фінансів, банківської справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції»

У СЕРІЇ «НАУКОВІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УДФСУ» ВИЙШЛИ ДРУКОМ:

2018

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ економіки, оподаткування та митної справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ права»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ інформаційних технологій та менеджменту»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ обліку, аналізу та аудиту»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ фінансів, банківської справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції»

2019

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ права»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ обліку, аналізу та аудиту»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ фінансів, банківської справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ економіки, оподаткування та митної справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ інформаційних технологій»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції»

2020

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ права»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ обліку, аналізу та аудиту»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ фінансів, банківської справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ економіки, оподаткування та митної справи»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ інформаційних технологій»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції»

«Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації»

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «НАУКОВІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УДФСУ»

Заснована у 2018 році і є продовженням започаткованої у 2017 р. серії «Випускникам УДФСУ»

ЗБІРНИК СТАТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ірпінь
2020

УДК 796:378.4(08)
ББК 75я54
З-41

Рекомендовано до друку Вченою радою
Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної
і бойової підготовки та реабілітації
(протокол № 3 від 2 листопада 2020 року)

З-41 Збірник статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 162 с. – (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т. 25).

У збірнику опубліковано статті здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня.

Видання призначене для молодих вчених, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

УДК 796:378.4(08)
ББК 75я54

Матеріали розміщено у авторській редакції.
Відповідальність за зміст матеріалів, їх відповідність вимогам чинного правопису і достовірність фактів та статистичних даних несуть автори.

© Навчально-науковий інститут
фізичної і бойової підготовки
та реабілітації, 2020
© Університет ДФС України, 2020

ЗМІСТ

Березіна Єлизавета Юріївна
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ
І НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ 6

Велієв Тимур Ельханович
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 12

Зуб Руслан Вадимович
РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ З ХОРТИНГУ ПІДЛІТКІВ
ЮНАКІВ ВІКОМ 13–15 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ПОЄДНАННЯ
СТАТИЧНХ ТА ДИНАМІЧНИХ ВПРАВ) 18

Ковалевич Олена Михайлівна18
ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯ З
ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ВІКОМ 30–40 РОКІВ 24

Лисенко Анна Борисівна
СТАДІЇ І ЕТАПИ ВИЗНАЧЕННЯ
СПОРТИВНОЇ ПРИДАТНОСТІ 28

Месаблішвілі Резо Нугзарович
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
У ЄДИНОБОРСТВАХ НА ПРИКЛАДІ ДЗЮДО 38

Овсюкова Ольга Миколаївна
РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ
ЗАВДЯКИ ЗАНЯТТЯМ З ХОРТИНГУ 44

Степура Тетяна Миколаївна
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ З БАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО
ТАНЦЮ (КАТЕГОРІЯ «ЮНІОРИ») 49

Страховська Юлія Олександрівна
РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ 56

Тарнавський Микола Вадимович
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ
БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 62

Хаммо Яків Михайлович
ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРО-ВЕГЕТАТИВНОГО
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
У СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДОЇСТІВ 66

Ядловський Роман Юрійович
РІВЕНЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ, ЯКІ ВСТУПАЮТЬ
НА СЛУЖБУ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ 71

Базунова Валерія Михайлівна
ВИХОВАННЯ РУХОВИХ І РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ШАОЛІНСЬКОГО КУНГФУ 77

Богатов Андрій Олександрович
СУЧАСНИЙ СПОРТИВНО-БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ
В СИСТЕМІ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ 82

Водолазький Сергій Олександрович
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ
У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ 89

Гончаренко Михайло Дмитрович
РОЗВИТОК БОКСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ 93

Звєрєв Антон В'ячеславович
КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ КІОКУШИНКАЙ 99

Козяр Сергій Юрійович
ХАРАКТЕРИСТИКА ВІКОВИХ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ.....106

Куценко Анжеліка Михайлівна
РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ 110

Салямон Віталій Петрович
ПРІОРИТЕТНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ
У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....116

Салямон-Міхєєва Катерина Дмитрівна
СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ 125

Сидоров Артем Ігорович
ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДЖИУ-ДЖИТСУ 131

Старовойт Оксана Володимирівна
ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ (НА ПРИКЛАДІ ТАЙЦЗІЦЮАНЬ) 137

Філоненко Ольга Миколаївна
ОСОБЛИВОСТІ (АНАЛІЗ) СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ПРИ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАННЯХ 142

Холявко Катерина Олександрівна
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ..... 149

Швед Марія Анатоліївна
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ..... 156

Березіна Єлизавета Юріївна,
студентка групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Довгань Надія Юріївна,
д.п.н., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ШКОЛЯРІВ

У статті обґрунтовано особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку. Окреслено причини, через які ускладнюється процес формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури в школярів підліткового віку. Виокремлено структуру рухового потенціалу людини. Проаналізовано особливості підліткового віку, динаміку розвитку рухових якостей підлітків. Розкрито суть чинників, які сприяють забезпеченню та реалізації рухової функції підлітків.

Констатовано, що дослідження рухової функції дітей підліткового віку – досить складний процес, адже полягає у встановленні певних змін упродовж визначеного часу, що відбуваються на структурному й функціональному рівнях організму школярів. Запропоновано дослідження розвитку моторики підлітків розглядати в межах наукового напряму, який охоплює численні аспекти фізичного розвитку, зростання, дозрівання організму, а також різноманітні аспекти рухових можливостей (досягнень) школярів.

Ключові слова: *школярі, підлітковий вік, рухові вміння й навички, рухова функція, фізична культура.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Стан здоров’я школярів завжди являється актуальним питанням і турбує не тільки батьків але й державу у цілому. Велике значення у цьому питанні відіграє фізична культура і спорт. Окрім того, форми та засоби фізичної культури й спорту відображають логічно можливі для кожної дитини способи збереження здоров’я.

Рухова діяльність людини вдосконалюється внаслідок багаторазового виконання рухів [1]. Її основою залишаються засоби фізичної культури у формуванні рухових навичок школярів. Проте в освітньому процесі середньої школи фізична культура посідає невиправдано

скромне місце, у той час як нормативи прийнятої програми з цього предмета для учнів загальноосвітніх шкіл висувають до них завищені вимоги стосовно рівня розвитку рухових умінь і навичок. Ускладнюється процес розвитку рухових якостей віковими особливостями школярів. Особливо складний у цьому сенсі підлітковий вік, або, як його ще називають, «перехідний». Учні цього віку особливо чутливі до педагогічних впливів.

Слід значити, що до цього часу існує суперечність між положеннями сучасної теорії навчання рухових дій та практичною роботою вчителів фізичної культури. Педагоги навчають рухових дій дітей підліткового віку за допомогою великої кількості повторень вправи в стабільних умовах навчальної діяльності, що не сприяє формуванню в школярів мотивації та інтересу до занять [4].

У зв'язку з цим пошук способів підвищення ефективності формування рухових умінь і навичок на уроках фізичної культури у дітей підліткового віку потребує подальшого обґрунтування й розробки дидактичної концепції.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Основи методики розвитку рухових якостей підлітків розглядали М. Линець, О. Тимошенко, Т. Круцевич та ін. Окремі аспекти розвитку рухової функції в учнівської й студентської молоді досліджували (О. Дубогай, Р. Бойчук, Е. Вільчковський, А. Цьось, Л. Волков, М. Короп та ін.). Біомеханічні моделі ударних рухів у спортивних іграх у контексті вдосконалення технічної підготовки стали предметом вивчення С. Єрмакова, А. Лапутіна, М. Носка, В. Пліска й ін. Проблеми підвищення якості методичної підготовки спеціалістів у сфері навчання рухових дій розкрито в роботах О. Дрижики, І. Ратова, В. Мазниченко, М. Богена, Г. Попова, Ю. Гавердовського, В.Д. Дмитрієва, Д. Донського та ін.

На сьогодні існує багатий науковий доробок із питань розвитку рухової функції людини, проте аналіз наукової літератури свідчить, що проблема пошуку механізмів організації освітнього процесу для формування рухових умінь і навичок у дітей підліткового віку досі не одержала достатнього теоретичного обґрунтування та ефективного практичного здійснення.

Мета статті – обґрунтувати особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку. Для досягнення мети виконували такі **завдання:** окреслили причини, через які ускладнюється процес формування рухових умінь і навичок на уроках

фізичної культури у школярів підліткового віку; виокремили структуру рухового потенціалу людини; проаналізували особливості підліткового віку, динаміку розвитку рухових якостей підлітків; розкрили суть чинників, що сприяють забезпеченню й реалізації рухової функції підлітків.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Особливість рухової активності полягає у надзвичайній різноманітності та складності впливів на організм людини [2]. Це зумовлює потребу збалансованого моделювання й прогнозування впродовж організації фізкультурно-оздоровчих заходів для підлітків. Ускладнюється цей процес ще й особливостями підліткового віку дитини, який характеризується швидкими змінами у фізіологічному, психологічному, соціальному аспектах розвитку. Підлітковий вік розділяють на три стадії – ранню, середню й пізню. Зміни у кожному з цих періодів відбуваються з різною швидкістю, інтенсивністю та в різний час для кожного підлітка.

Основна мета предмета «Фізична культура» у загальноосвітніх закладах освіти – удосконалення й розвиток людської природи, що неможливо без урахування особливостей розвитку рухової функції дітей [4]. Проблематика моторики людини – складне явище, оскільки охоплює всю сукупність рухових дій, інакше кажучи – сферу фізичної активності, яка стосується рухів людини у просторі та визначає її працездатність. Моторика людини складається з двох головних рівнів об’єктів і процесів, які пов’язані з руховою активністю: будова й функції організму (як фундамент) і рухові (моторні) ефекти (як прояв) [5].

Для адекватної організації фізкультурно-оздоровчої діяльності підлітків необхідно знати закономірності фізичного розвитку й змін рухової функції людини протягом її життя. Дослідження рухової функції дітей підліткового віку – досить складний процес, адже полягає у встановленні певних змін упродовж визначеного часу, що відбуваються на структурному та функціональному рівнях організму школярів. Окрім того, дослідження розвитку моторики підлітків потрібно розглядати у межах наукового напряму, який охоплює численні аспекти фізичного розвитку, зростання, дозрівання організму, а також різноманітні аспекти рухових можливостей школярів.

Дослідження біодинамічних систем локомоторних актів дає підставу стверджувати, що зазначені системи рухів під час індивідуальної еволюції зазнають змін, характерних для періодів та етапів

вікового фізичного розвитку дитини. Загальною закономірністю структурного розвитку біодинамічних систем рухів дітей підліткового віку є, на нашу думку, підвищення рівнів консолідації (узгодженості) їхніх елементів.

У галузі науки про фізичне виховання й спорт під терміном «фізичний розвиток» розуміють як закономірний процес становлення, формування та наступних змін упродовж індивідуального життя природних морфофункціональних властивостей людського організму, так і вдосконалення базованих на них фізичних якостей і здібностей [5]. Фізичний розвиток у такому розумінні не варто ототожнювати з антропологічним трактуванням однойменного терміна, який визначає сукупність деяких морфофункціональних ознак, що характеризують переважно конституцію (будову) організму та досліджують за допомогою відносно простих вимірювальних процедур (показники росту, маси й інших параметрів тіла, спірометрії, динамометрії тощо). У будь-якому разі йдеться про складний багаторічний процес зміни форм та функцій організму, адже диңаміка фізичного розвитку в онтогенезі тісно пов’язана з іншими процесами вікової еволюції.

Чинники забезпечення рухової функції школярів найчастіше ототожнюються з параметрами фізичного розвитку, а чинники реалізації рухової функції – з елементами моторики й рівнем розвитку рухових якостей.

У змісті сучасних навчально-методичних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів повинні використовуватися засоби, щоб забезпечити розвиток рухової функції, з одного боку, а з іншого – потрібно створити умови для реалізації рухових умінь і навичок.

Характерна риса розвитку біодинамічних структур моторики дітей підліткового віку – коливальний і хвилеподібний характер їхніх вікових змін. Етапи зростання ступенів узгодженості елементів біодинаміки змінюються етапами їх десинхронізації, тобто неузгодженості. Періоди консолідації біодинамічних структур збігаються в часі з уповільненням процесів розвитку окремих елементів, а прискорений розвиток цих елементів синхронізується з періодами дисоціацій у біодинамічних системах організму дитини [5].

Численними науковими дослідженнями [1;2;3;4;5;6] установлено, що динаміка розвитку рухових якостей має нерівномірний і

хвилеподібний характер. У динаміці розвитку рухових якостей підлітків чітко простежено тенденції нерівномірних змін їхніх різних фізичних якостей, що пояснюється наявністю сенситивних періодів їхнього розвитку. Наявність хвилеподібних змін параметрів розвитку рухових якостей, а також стабілізація у формі своєрідних плато зумовлені, насамперед, особливостями статевого дозрівання та багатовекторністю розвитку систем забезпечення впродовж цього періоду життєдіяльності школярів.

Важливий елемент психомоторики дітей підліткового віку – здатність до навчання й засвоєння рухових умінь і навичок. В умовах сучасної школи підлітки повинні не лише засвоювати історично сформований досвід людства, сучасні засоби та способи рухової активності, а й мати можливість реалізувати свої здібності, застосувавши навчальні технології нової якості. Відомо, що будь-яке складне утворення особистості та індивідуальності формується на основі певного ансамблю природних властивостей людини як індивіда. Науковці зазначають, що природною основою характеру є темперамент; здібності (задатки); інтереси, мотивація поведінки (структура органічних потреб) і т. ін. [1; 2; 5]. Очевидно, що існує загальний генетичний порядок, який визначає виникнення в процесі занять фізичною культурою складних утворень індивідуальності та природних властивостей дітей підліткового віку.

Висновки. На сьогодні питання вдосконалення рухових умінь і навичок дітей підліткового віку засобами фізичної культури викликають занепокоєння, що зумовлює необхідність досліджень організаційних аспектів навчально-виховного процесу. Ситуація, що склалася, визначається потребою осягнути таку логіку побудови системи шкільних фізкультурно-оздоровчих занять, щоб паралельно з розвитком спортивних здібностей і задатків, не була знівельованою функція засобів фізичної культури для розвитку рухового потенціалу школярів підліткового віку. Сьогодні в школах простежено тенденцію, орієнтовану на розвиток соматичної природи дитини. Меншою мірою враховуються психофізіологічна й соціокультурна сторони її розвитку. Первинні властивості онтогенетичного розвитку рухової функції школярів підліткового віку повинні знайти відображення в змісті не лише уроків фізичної культури, а й упродовж позаурочних форм фізкультурно-оздоровчих занять. Для активізації процесу формування рухових умінь і навичок учнів підліткового віку сучасна

концепція побудови уроків, на нашу думку, має враховувати соціальну значущість та освітню спрямованість фізичної культури.

Подальшого вивчення вимагають дидактичні підходи, спрямовані на розроблення ефективних педагогічних технологій і пошук нових форм роботи з дітьми підліткового віку для формування в них життєво необхідних рухових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова С. Двигательный навык / С. Абрамова // Легкая атлетика. – 2005. – № 7. – С. 20–21.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям: учеб. пособие / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Завидівська Н. Н. Формування та оцінювання рухової навички в процесі вивчення бар'єрного бігу / Наталія Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. − № 4 (55). – С. 31–34.
4. Кадыков Б. Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроках физической культуры: дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Кадыков Борис Фёдорович. – Пермь, 2004. – 165 с.
5. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / за заг. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич : Колос, 2010. – 447 с.
6. Яловик А. Фізіологічні та психолого-педагогічні особливості формування рухових навичок / А. Яловик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»: зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. − Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. − Вип. 5. − С. 543−547.

Велієв Тимур Ельханович,
студент групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Малинський Ігор Йосипович,
к.н.фіз.вих. і спорту, професор кафедри хортингу та реабілітації

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. *У статті розглядаються особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Наведені теоретичні онови розвитку фізичних якостей, методичні рекомендації щодо роботи над їх вдосконаленням, а також проведено експериментальне дослідження можливостей розвитку фізичних якостей у юних футболістів.*

Ключові слова: *фізичні якості; футбол; швидкісно-силові якості; витривалість; спритність.*

Аналіз досліджень і публікацій. Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів. Фізичну підготовленість не можливо розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно пов’язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія.

Вдосконаленням фізичної підготовленості юних футболістів займалося багато вітчизняних науковців, зокрема: М.А. Годик, В.М. Костюкевич, В.Н. Шамардин та інші, але даних щодо вдосконалення послідовності поглибленого навчання технічним прийомам на етапі початкової підготовки виявлено недостатньо, тому дана тема є актуальною.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017–2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета: з’ясувати та експериментально обґрунтувати особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка футболістів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових й індивідуальних техніко-тактичних дій. По-перше, від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями. По-друге, вплив засобів футболу на різносторонній фізичний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня володіння навиками гри. Тому на початковому етапі (10–14 років) вправи з техніки, тактики і двостороння гра не сильно впливають на організм учня. Для того, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, необхідно використовувати широкий арсенал загально розвиваючих і підготовчих вправ. По-третє, роль фізичної підготовки юних футболістів на змаганнях починає суттєво впливати лише з 15–16 і особливо в 17–18 років, коли змагання проходять декілька днів підряд [1].

В процесі тренування футболістів розвиваються складні рухові навики. Характерна для футболу ациклічність вправ ускладнює ці навики і пред'являє особливо великі вимоги до органів чуття футболістів. У структурі багатьох рухових дій у футболі, з погляду біомеханіки, найбільш природними для футболістів є бігові та стрибкові вправи, які не обов'язково супроводжуються володінням м'ячем, оскільки за всю гру кожен футболіст зазвичай володіє м'ячем не більше ніж 2,5 хвилини [3].

Кожна техніко-тактична дія, яку застосовує футболіст на футбольному полі, передбачає прояв певних рухових якостей. Найчастіше техніко-тактичні дії вимагають комплексно-го прояву рухових якостей, які можуть поєднуватись як послідовно, так і одночасно при їхньому застосуванні [4,6].

Швидкісні, швидкісно-силові та координаційні дії в найрізноманітніших комбінаціях і поєднаннях є сучасною мовою футболу. Ці якості настільки взаємопов'язані та доповнюють одна одну, що часом буває важко визначити, яка з них відіграє провідну роль при виконанні тієї чи іншої техніко-тактичної дії.

Важливим фактором, який ми можемо спостерігати чи не в кожному футбольному матчі, є зниження точності виконання техніко-тактичних дій ближче до закінчення матчу. Це пов'язане із втомою, яка природно настає під впливом навантаження. Отож здатність протистояти втомі характеризується наявністю відповідного рівня витривалості у футболістів. Окрім цього, кожен матч неможливо аналізувати окремо від інших матчів чемпіонату (першості). Тобто футболісти повинні во-

лодіти здатністю до ефективного відновлення та готовністю витримувати тренувальні та змагальні навантаження впродовж тривалого сезону.

Надійним інструментом, який дає змогу визначити рівень розвитку рухових якостей в юних футболістів та спостерігати динаміку їх розвитку, є регулярне й систематичне застосування тестів. Тести, які застосовуються на практиці, неодмінно повинні узгоджуватися зі специфікою та бути значущими для цього виду спорту, а також урахувати вікові особливості та рівень підготовленості футболістів, яких обстежують. Результати тестувань завжди слугують хорошим орієнтиром для тренера і вказують на доцільність застосування надалі тих чи інших тренувальних впливів [2].

На наш погляд, для реалізації завдань фізичної підготовки в юних футболістів важливо дотримуватися правил комплексного виховання рухових якостей з використанням широкого кола неспецифічних і специфічних засобів.

Спритність – це здатність футболіста швидко оволодівати новими рухами, а також швидко перебудовувати рухову активність відповідно до ігрової обстановки, яка раптово змінюється [2].

Для того щоб розвивати спритність, необхідно послідовно опановувати на більш якісному рівні нові вправи, ускладнюючи засвоєні раніше. На розвиток спритності спрямовано вправи з оволодіння технічними прийомами гри.

Під швидкісними здібностями розуміють комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальний проміжок часу. У теорії і методиці фізичного виховання швидкісні здібності людини називають терміном «швидкість». Прийнято розрізняти елементарні й комплексні форми прояву швидкості. До перших належать латентний час рухової реакції, швидкість виконання окремого руху й частота рухів. До других – здатність швидко набирати швидкість і утримувати її на дистанції, виконувати на високій швидкості технічні прийоми під час гри.

Швидкісно-силовими називають якості, що забезпечують оптимальне співвідношення сили і швидкості для досягнення максимальної по-тужності руху. Співвідношення сили і швидкості для досягнення максимальної потужності має бути три до одного [5].

Під гнучкістю розуміють морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різних рухів спортсмена. Гнучкість футболіста проявляється в його здатності виконувати рухи з великою амплітудою. Таких рухів у футболі досить

багато: це, передусім, удари, особливо удари по м'ячу на льоту; зупинки і перехоплення м'яча; підкати. Фахівці розрізняють два види гнучкості або рухливості в суглобах: пасивну та активну. Види гнучкості взаємопов'язані: покращення пасивної рухливості створює умови для вдосконалення рухливості активної.

Витривалість – це здатність футболіста виконувати рухові дії впродовж гри без суттєвого зниження ефективності, тобто здатність протистояти втомі. Форми прояву витривалості дуже різноманітні: розрізняють витривалість до швидкісної, силової, швидкісно-силової роботи тощо [3].

З метою з'ясування впливу на рівень та динаміку розвитку фізичних якостей у юних футболістів засобами неспецифічного та специфічного характеру, впродовж 6 місяців було проведено обстеження гравців вікової категорії U-15, які займаються у групах підготовки Ірпінської ДЮСШ. Упродовж цього тричі було проведено тестування з визначення рівня розвитку різних рухових якостей, за ідентичною програмою на тому самому майданчику зі штучним покриттям та за схожих погодних умов. В обстеженнях взяли участь 22 юні футболісти.

Слід зазначити, що впродовж усього періоду футболісти готувались у звичному режимі, і підготовка, головним чином, передбачала розв'язання навчальних та навчально-тренувальних завдань з удосконалення техніко-тактичної підготовленості гравців. Розвиток фізичних якостей, у цьому випадку був супутнім завданням.

Після проведеного аналізу результатів тестувань у юних футболістів цієї вікової категорії нам вдалося з'ясувати, які з рухових якостей і якою мірою піддаються більш суттєвому впливу, внаслідок використання комплексів вправ неспецифічного та специфічного характеру.

Отже, якщо звернути увагу на середні часові показники подолання відстаней 15 м і 30 м, подані у табл. 1, які характеризують швидкісні якості футболістів, можемо зазначити, що достовірно значної динаміки змін у цьому компоненті впродовж сезону не відбулося. Такі дані цілком узгоджуються з положеннями, викладеними іншими дослідниками (А.В. Дулібський, І.М. Чорнобай).

Таблиця 1

Динаміка розвитку окремих рухових якостей у юних футболістів Ірпінської ДЮСШ

Рухові якості	Тести	13.02.20	17.04.20	07.06.20	Максимальна різниця	Зміни в показниках
Швидкісні якості	Біг 15 м (с)	2,54	2,59	2,56	0,05	Незначні
Швидкісні якості	Біг 30 м (с)	4,48	4,46	4,49	0,03	Незначні
Швидкісні якості і координаційні здібності	Біг 3×10 (с)	6,36	6,23	6,11	0,25	Значні
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця (см)	221	219	220	2	Незначні
Швидкісно-силові якості	Стрибок у висоту «Руки на поясі» (см)	31,3	31,6	31,9	0,6	Незначні
Швидкісно-силові якості і координаційні здібності	Стрибок у висоту «З махом рук» (см)	38,0	39,3	43,1	5,1	Значні

Проте, якщо проаналізувати результати тесту «Зигзаг 3×10 м», у якому швидкісні якості поєднуються з координаційними здібностями, ми можемо спостерігати суттєве поліпшення показників у юних футболістів. Такі дані можуть підтверджувати гіпотезу про те, що вправи технічного і техніко-тактичного характеру, які виконуються в ігрових або змагальних режимах, сприяють підвищенню рівня спеціальних координаційних здібностей, необхідних у футболі (табл. 1).

Схожу картину можемо спостерігати при аналізі показників, які характеризують швидкісно-силові якості юних футболістів, зокрема, результати у тестах «Стрибок у довжину з місця» та «Стрибок у висоту в положенні руки на поясі», де динаміка змін у показниках– незначна. У показниках тесту «Стрибок у висоту зі змахом рук» (табл. 1), в якому поряд із швидкісно-силовими якостями значна роль відводиться і координаційним здібностям, динаміка змін у показниках має суттєве значення.

Висновки. Регулярне використання комплексів тренувальних засобів неспецифічного і специфічного характеру сприяє загальному підвищенню рівня фізичної підготовленості юних футболістів.

Унаслідок порівняльного аналізу рівня фізичної підготовленості юних футболістів на початку і в кінці року можемо побачити, що суттєвих достовірних розбіжностей в показниках власне швидкісних і швидкісно-силових якостей не спостерігається. Суттєві зміни стосуються показників, які характеризують координаційні здібності в юних футболістів

Унаслідок застосування тренувальних вправ неспецифічного і специфічного характеру спостерігається суттєве підвищення координаційного компоненту в підготовленості юних футболістів і, як наслідок – підвищення ефективності техніко-тактичних дій в різних ігрових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Спортивна наука України.* 2016. № 2 (72). С. 15-23

2. Виноградський Б. Ефективність виконання стандартних положень у футболі. *Спортивна наука України.* 2016. № 3 (73). С. 9-14

3. Карпа І.Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2011. № 9. С. 53-56

4. Колобич О. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів. *Актуальні проблеми здоров'я зберігаючих технологій у навчальних закладах:* матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці. 2014. С. 460-464.

5. Чорнобай І.М. Швидкість виконання технічних прийомів з м'яче студентами спеціалізації «футбол» ЛДУФК. *Здоровий спосіб життя.* Львів. 2009

6. Шамардін В. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2015. № 2. С. 75-79.

Зуб Руслан Вадимович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Лаврентьєв
Олександр Миколайович,
к.н. з фіз вих. і спорту, доцент

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ З ХОРТИНГУ ПІДЛІТКІВ ЮНАКІВ ВІКОМ 13–15 РОКІВ (НА ПРИКЛАДІ ПОЄДНАННЯ СТАТИЧНХ ТА ДИНАМІЧНИХ ВПРАВ)

У статті представлено аналіз літературних джерел та педагогічні спостереження, щодо формування знань для планування тренувальних занять за напрямом розвиток силових якостей. Сформована мета дослідження, визначені вправи статичного та динамічного характеру розвитку фізичної якості (сила). Педагогічне спостереження проводилось протягом переддипломної практики, яка відбулась з 14 вересня по 20 листопада 2020 року.

***Ключові слова**: підлітки, хортинг, сила, статична, динамічна, тренування.*

Аналіз досліджень і публікацій. Силова підготовка спортсменів реалізується різними засобами і методами тренувань за умови досягнення високих спортивних результатів та складається з: систем тренувань і змагань та комплексного використання додаткових прийомів спортивної підготовки.

В свою чергу тренувальна та змагальна діяльність будь-якого спортсмена (хортингіста) характеризується постійною роботою над розвитком різних форм силових властивостей та процесом м’язової сили.

Дія хортингіста в спортивному поєдинку характерним є: дотримання етикету, рівня технічних знань, напруження сили та контроль за диханням. В нашій роботі звернемо увагу на фізичну якість сила. Це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опорові завдяки концентрованому напруженню м’язів. Силова підготовка борця (хортингіста) спрямована на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м’язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення будови його тіла.

Автор в своїй роботі звертає особливу увагу на формування фізичної якості як сила, яка в протиборстві із суперником, може виступати, як потужний удар рукою або ногою. При проведенні сутичці в партері це сила захвату або обхвату, виконання кидка, або переведення з утримання на больовий прийом тощо.

При цьому характерним ознакам прояву сили можуть виступати як вибухова сила (найвищі силові можливості, які хортингіст спроможній проявити під час максимального довільного м'язового скорочення), силова витривалість (спроможність тривалий час підтримувати високі силові показники), силова спритність (виконувати силові вправи з високою міжм'язовою координацією). Під час сутички всі види сили можуть відбуватись в ізометричному (статичному) режимі, якому характерним є те, що напружені м'язи не змінюють свої довжини та ізотонічному (динамічному) навпаки м'язи змінюють довжину [3,4].

Оцінюються вони за показниками абсолютної сили (без урахування маси спортсмена) та відносної сили, тобто за показником співвідношення абсолютної сили до особистої маси спортсмена. Зі збільшенням маси тіла спортсмена показники абсолютної сили збільшуються, а відносної – зменшуються [2,4,5,6].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Актуальність теми полягає в тому, що аспекти силової підготовки хортингістів є поліпшення здатності до реалізації силових якостей в умовах тренувальної і змагальної діяльності, забезпечення оптимального взаємозв'язку між спортивною технікою і тактикою під час проведення поєдинку (особливо в партері).

Мета: провести дослідження розвитку силових якостей вправами статичного та динамічного характеру з юнаками 13-15 років.

Виклад основного матеріалу. Силова підготовка спостерігалась у юнаків 13-15 років за такими тестами: для м'яз рук та верхнього плечового поясу, використовували згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, підтягування на перекладені, піднімання штанги максимальної ваги; для м'яз брюшного пресу піднімання тулуба в сід за 1 хв., для сили ніг присідання з власною вагою та статичний сід під

кутом 90º. На загальне зміцнення м'язів тулуба використовувалась статично-ізометрична фізична вправа планка.

Включаючи у підготовку хортингіста розвиток сили (як правило сутичка може відбуватись в стійці та в партері з використанням ударної та кидкової техніки). Тому включаючи в тренування силового спрямування тренер (інструктор) повинен розуміти наступне, силові навантаження мають свою специфіку та направлені на зміцнення здоров'я, попередження заварюванню, що мають у спортивній діяльності невід'ємну частину щодо підготовки спортсменів з єдиноборств (хортинг).

Під час планування тренувань з загальної фізичної підготовки (ЗФП), якщо виконання вправи відбувається з невеликої кількості повторень та з максимальною (великою) вагою направлено на розвиток сили. Якщо вага не значна або мала, а кількість повторень велика то вправа направлена на розвиток силової витривалості.

Також при плануванні силового тренування треба пам'ятати, про наступне:

– частота тренувань (як правило через день), або один раз на тиждень під час проведення ЗФП;

– кількість підходів до вправи (від 3 до 5);

– кількість повторень (10, крім на м'язи брюшного пресу. Довгих м'язів спини, якщо вони виконуються без обтяжень;

– вага спортивного снаряду (якщо вправа виконується вільно на 10 повторень або незначним посиленням, то вага вірна, більше 10 повторень то треба міняти вагу);

– техніка дихання при опусканні штанги на груди - вдихайте, затримуйте дихання перед тим, як почати відривати штангу від грудей, а потім видихайте в останній фазі (розгинання рук і фіксації) вправи.

Розглядаючи вимоги, які пред'являють до спортсменів, які займаються спортивних єдиноборствами видно, що вони поділяються на декілька груп, а саме: до основних належить швидкість, спритність (м'якість та точність рухів). До додаткових відносяться сила рук і ніг, станова сила, витривалість, ростово-ваговий показник більш 100 см. Другорядна якість є гнучкість.

Але за змістом роботи ми розглядаємо фізичну якість сила. Розвиток цієї якості можемо розглянути як сім найбільш важливих груп м'язів: брюшного пресу, стегон, грудей, спині, плечового поясу, трицепса та біцепсу [1].

Сила удару хортингіста складається з: руху ніг та виштовхування, повороту корпусу та рух рукою. Сильні плечі хортингіста допоможуть йому блокувати удар, що пом'якшить удари суперника. М'язи грудей і спини допоможуть наносити потужні та швидкі удари. М'язи ніг допоможуть додати додатковий імпульс та тримати рівновагу.

У зв'язку з цим можна вказати приблизні силові вправи хортингіста, які можна використовувати систематично під час тренувань. Можна розділити на вправи з обтяженням (штанга, гирі, гантелі, блочні системи тощо). Розглянемо вправи зі штангою, які можна розділити на вправи:

– присідання зі штангою на плечах, на грудях і в розніжку;
– швунги із-за голови з плечей;
– жими лежачи, під кутом;
– нахили тулуба вперед з штангою на плечах;
– тяга штанги, тяга узьким хватом з вису до рівня стегон;
– розвороти тулуба в сторони зі штангою на плечах;
– стрибки зі штангою на плечах;
– піднімання на носки зі штангою на грудях або на плечах;
– піднімання штанги на груди, ривок узьким хватом в стійку;
– стрибки та виплигування зі штангою на плечах з полу присіду [2,6].

Вправи з власною вагою поділяються на виконання їх на спортивних снарядах (перекладена, канат, бруса тощо) та без них (згинання і розгинання рук в упорі від підлоги, планка, піднімання тулуба в сід, присідання, статичне присідання тощо).

Розглядаючи досвіт тренерської роботи під час силового спрямування, деякі тренери можуть використовувати циклічні тренування з високою інтенсивністю та великим числом повторень вправ, інші проводять одну підтримуючу і одне циклічне тренування, треті проводять дві підтримуючі тренування, роблячи акцент на заняття боротьбою.

Рівень розвитку видів сил спортсмена (хортингіста) залежить від ряду чинників: морфологічних і біомеханічних, нейрорегуляторних, енергетичних й ендокринних.

Морфологічні та біомеханічні напрям вказують на об'єм м'язової та незжиреної тканини, міцність та еластичність кісткової тканини, сухожилля, зв'язок, хряща; співвідношення повільно та швидкоскоростних волокон у м'язах; здатність до накопичення у процесі розтягнення та реалізації пружної енергії сухожилків, м'язів та фасцій, о покривають м'язові волокна, ухові одиниці та м'язи.

Нейрорегуляторного напряму є інтенсивність активації рухових одиниць м'язів і здатність до активації максимальних м'язових об'ємів; синхронізація діяльності м'язів; внутрішньо-та міжм'язова координація; зниження нервової межі прояву сили, о є наслідком зниження активації синергістів і підвищення активації антагоністів.

Енергетичні та ендокринні чинники пов'язані із міцністю та ємністю алактатної енергетичної систем під час виконання нетривалих рухових дій; рухомістю та міцністю анаеробної лактатної та аеробної систем енергозабезпечення; активізацією гормональних реакцій, що стимулюють синтез білка, кісткової та сполучної тканин або збільшення кількості нейромедіаторів [4].

Вправи зі штангою (атлетичні вправи) дають змогу поступово збільшувати тренувальну вагу, яка може набагато перевищувати вагу власного тіла та підтримувати на високому рівні силові якості хортингістів. Розглядаючи атлетичні вправи на місяць, варто передбачити тижні занять із великим, середнім і малим обсягами навантаження. Зміна навантаження має носити хвилеподібний характер. Того ж принципу потрібно дотримуватися й у тижневому циклі де найбільше навантаження має припадати на середину тижня. Крім того, вправи зі штангою потребують удосконалення форм і методів профілактики спортивного травматизму, коли хортингіст під час тренувань може отримати травму м'язів, зв'язок, суглобів і хребта.

Причиною ушкодження може стати недостатня розминка, порушення техніки виконання вправ, а також прорахунки в коригуванні тренувальних навантажень.

Важливим етапом, при виконанні хортингістами вправ зі штангою, є вміння оцінювати стан свого здоров'я та реакцію організму на навантаження. Це допоможе цілеспрямованіше керувати тренувальним процесом, знаходити індивідуальні можливості до підвищення працездатності та відновлення функцій.

Атлетичні вправи різної спрямованості сприяють удосконаленню фізіологічних і психологічних механізмів адаптації спортсменів до навантаження, що дозволяє підтримувати високий рівень працездатності.

Відомо, що у тренованих спортсменів у стані спокою пульс рідший ніж у людей, які не займаються спортом. Фізичні навантаження можна дозувати, виходячи з таких показників частоти серцевих скорочень: до 130 уд/хв. - мале, 131 до 150 - помірне, 151 до 165 - середнє, 165 до 180 - велике, понад 180 - максимальне навантаження [5].

Висновки. Використання вправ динамічного та статистичного характеру дозволять тренерському складу розширити знання в організації тренувань хортингістів за силовим здібностями, знаходити індивідуальні можливості підвищення працездатності, покращити спортивний результат та відновити функції організму під час перехідного та підготовчого періодів підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Билл Перл. Силовые упражнения для мужчин и женщин/ Билл Перл / Из-во Попурри 2014. – 432 с.: ил.

2. Лаврентьєв О.М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду / О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 84-90.

3. Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І.Й. Малинський., Ю.П.Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв.// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.

4. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту/ В.Г. Олешко. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2018. – 332 с.

5. Сичов С., Сиротинська О. Атлетичні вправи для хортингістів із високим рівнем силових якостей та методи самоконтролю фізичного стану/ С. Сичов, О. Сиротинська// Теорія і методика хортину : зб.наук.праць/ [ред..кол.: Бех І.Д.(голова та ін)]. – К.: Поливода А.В., 2017. – Вип. 7. – С. 139-144.

6. Терещенко В.І., Лаврентьєв О.М. Гирьовий спорт ефективний засіб фізичної підготовки: навчальн. посіб./ В.І.Терещенко, О.М.Лаврентьєв. – Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 214. – 234 с.

Ковалевич Олена Михайлівна,
студентка групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Сергієнко Юрій Петрович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯ З ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ВІКОМ 30–40 РОКІВ

У даній статті розглядаються питання впливу силових вправ на стан здоров'я жінок зрілого віку під час тренувальної діяльності з фітнесу.

Проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів фітнес клубу «Боєвая жаба» м. Ірпінь Київської обл. та наукові дослідження застосування різних методів силового тренування на заняттях атлетичною гімнастикою.

***Ключові слова**: рухова активність, фізичне здоров'я, фітнес, тренування.*

Аналіз досліджень і публікацій.

Стан здоров'я людини на 50–55 % залежить від способу життя, на 20–25 % від ступеня забруднення середовища проживання, на 15–20 % генетичного фактору і на 10–15 % від стану охорони здоров'я в країні.

В соціально-економічних умова сьогодення в Україні важко створити оптимальні соціальні умови, які б сприяли оптимальному здоровому способу життя людини, доцільно використовувати всі можливості та засоби для забезпечення здоров'я різних груп населення, втому числі жінок першого зрілого віку [38].

Різні види рухової активності, оздоровчих занять є ефективними засобами у боротьбі з малорухомим способом життя. Розвиток різноманітних спортивних клубів сприяють зацікавленості жінок у залученні їх до систематичних занять різними видами рухової активності, залежно від індивідуальних вподобань та можливостей: степ аеробіка, йога, бодібілдинг, шейпінг, плавання, фітнес та інші.

Основною метою підтримки здоров'я жінок 30-40 років є покращення якості життя та попередження хвороби. Заняття фітнесом спрямовані на гармонійний розвиток. Це досягається завдяки

насиченості програм вправами загального характеру, у яких до роботи залучено не менше 2/3 м'язового масиву і спеціальних вправ. Співвідношення загальних і спеціальних вправ залежить від рівня фізичної підготовленості жінки.

Незважаючи на наявність різних методик використання у фізкультурно-оздоровчих заняттях інноваційних технологій мало зустрічаються науково обґрунтовані дані із програмування занять для жінок середнього віку із залученням засобів фітнесу. Не виявлено специфіки прояву оздоровчого ефекту при використанні силових вправ, що в цілому зумовлює актуальність проведення досліджень у цьому напрямі.

Наукове дослідження виконується згідно планом кафедри ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2020 рік.

Актуальність теми полягає в тому, що вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність розробленої й апробованої програми силового тренування на прикладі фітнесу із жінками першого періоду зрілого віку.

Мета: роботи полягає в експериментальній перевірці розробленої програми силових тренувань для жінок віком 30-40 років.

Завданнями дослідження є: - розробити програму силового тренування з фітнесу для жінок 30-40 років й оцінити їх ефективність.

Виклад основного матеріалу. Фітнес – це система оздоровчої фізичної культури, яка включає в себе великий спектр різноманітних вправ та способів їх виконання. Фітнес як оптимальний фізичний стан, допомагає досягнути певного рівня результатів виконання рухових тестів та підняти свій рівень здоров'я в цілому. У цьому розумінні оздоровчий фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю.

Фітнес-індустрія пропонує широкий спектр програм, які використовуючи різноспрямовані фізичні вправи, дозволяють вирішувати різноманітні завдання (Таблиця 1).

Сьогодні одним з популярних видів силових програм, при заняттях фітнесом є тренування у тренажерному залі. Використання спортивних тренажерних дозволяє ізольовано навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і створювати безпечні умови для занять.

Таблиця1

Класифікація фітнес-програм за спрямованістю

	Види програм		
	Кардіо програми	**Силового характеру**	**“Розумне тіло”**
Основне завдання	розвиток карді респіраторної системи, витривалості	розвиток опорно-рухового апарату	Покращення постурального балансу, регуляція психічного стану
Критерії ефективності	Зниження ЧСС, АТ, частоти дихання, підвищення PWC, МСК, зменшення ваги тіла за рахунок жирового компоненту.	Покращення сили та силової витривалості, зміна м’язової та жирової маси тіла, збільшення щільності кісток та ін.	Покращення постави, координації, сну, розвиток гнучкості, нормалізація психічного стану
Види занять	ходьба, біг, їзда на велосипеді (кардіо тренажери), танці, усі види аеробіки, спінінг та ін.	шейпінг, бодібілдинг, боді-памп та ін.	йога, пілатес, фітбол тренування, стретчінг, тай-дзіцюань та ін.

Розроблена тренерами фітнес клубу «Боєвая жаба» та апробована програма з фітнесу направлена на отримання позитивних фізіологічних змін в організмі жінки. При складанні програми враховані такі компоненти заняття:

1. Інтенсивність вправ, достатня для досягнення 70–80 % максимального м’язового зусилля.

2. Тривалість вправи 50–70 секунд для кожної м’язової групи.

3. Кількість занять – 3 рази на тиждень.

Силові тренування усіх м’язових груп дозволяють досягти нормалізації складу тіла, покращити зовнішній вигляд, а також розвинути здібності до виконання будь-якої роботи (Таблиця 2).

Таблиця 2

Зміна показників фізичного стану жінок 30–40 років, які займалися фітнесом

Показник	**До занять**			**Після занять**		
	група А	**група Б**	**Р**	**група А**	**група Б**	**Р**
САТ мм рт. ст	135,0±1,93 1	136,2±1,51	>0,05	119,3±0,83	126,2±1,07	< 0,05
ДАТ мм рт. ст	82,1±1,02	84,6±1,27	>0,05	74,8±1,69	80,4±0,76	< 0,05
РФС, ум. од	0,53±0,2	0,48±0,2	>0,05	0,725±0,2	0,56±0,2	< 0,05

Висновки. Експериментальна оцінка ефективності оздоровчо-тренувальних занять із жінками першого зрілого віку дала підставу констатувати позитивний вплив на фізичний стан цієї категорії жінок.

Усі параметри фізичного стану жінок за методом РФС достовірно покращилися: четверо осіб (20 %) перейшли на вищий від середнього рівень; 14 осіб (70 %) – середній рівень і лише дві особи (10 %) залишилися на нижчому від середнього рівні. Середній рівень систолічного й діастолічного АТ у жінок обох груп також істотно покращився (із 135,2 до 120,5 мм рт. ст. – систолічний та з 83,0 до.

Засоби фітнесу даної програми дали змогу значно покращити показники фізичного стану та фізичної працездатності жінок 30-40 років.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень полягають у визначенні ефективності оздоровчо-тренувальних технологій у різних вікових груп населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Н. О. Гоглювата ; Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. – К., 2007. – 21 с.

2. Гоглювата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Н. О. Гоглювата ; Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. – К., 2007. – 21 с.

3. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Т. Эдвард, Б. Хоули, Дон Френкс. – Киев. : Олимпийская лит., 2000. – 355 с.

4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, Благий А. Л., Усачев Ю. А. – Киев. : Наук. свит, 2008. – 198 с.

5. Михайлова М.С Корекція форм и масс тела женщин первого зрелого возраста с помощью индивидуальных фитнес – программ. «Студент наука і спорт у XXI сторіччі.» Київ ,.2002р с 132 – 134.

6. Пуцов О.І. Атлетизм: Навчальний посібник /О. І. Пуцов, І.О.Капко, В.Г.Олешк. /– К.: Київський університет, 2007. 230 с..

7. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

Лисенко Анна Борисівна,
студентка групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Довгань Надія Юріївна,
д.п.н., доцент

СТАДІЇ І ЕТАПИ ВИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРИДАТНОСТІ

У статті розкрито суть основних етапів визначення спортивної придатності до занять спортом. Окреслено методи та засоби якими доцільно користуватись при відборі майбутніх спортсменів. Виокремлено важливість наявності спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної підготовленості що дозволяє визначити ступінь спортивної обдарованості, придатності для успіху в обраному виді спорту. Представлено засоби виявлення ступеня відповідності індивідуальних даних вимогам, що будуть пред'явлені до спортсменів на етапі вищих спортивних досягнень. На спортивний результат впливають не тільки навантаження, але і морфологічні, функціональні, психофізіологічні зміни, які відбуваються в процесі індивідуального розвитку.

Ключові слова: *спортивна придатність, відбір, етап відбору, критерії, стадії відбору, прогнозування результатів.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Прихід людини в спорт починається або з вибору нею певного виду, або відбору її в певну спортивну секцію. І лише після цього починається процес тренування, виховання її в колективі, пристосування до внутрішніх чинників. Надзвичайно важливо, щоб цей перший крок виявився вдалим. А це значить, що прийшовший займатися спортом повинний насамперед одержувати задоволення від занять, від росту своїх спортивних результатів.

Бокс, як один з видів єдиноборств, пред'являє комплекс своєрідних вимог до спортсменів, які слід враховувати при відборі. На першому етапі відбору вивчення здібностей спортсменів здійснюється в неспецифічних умовах, тому що починаючий спортсмен ще не володіє спеціальними руховими навичками і прийомами. На більш пізніх етапах відбору використовуються спеціальні рухи

боксера (удари, захисти, комбінації), а також різноманітні тактичні прийоми.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Основні стадії та етапи визначення придатності до занять спортом розглядали В. Філіпович, І. Туревського, М. Набатнікова, Є. Ільїн, В. Шапошнікова, Ю. Шаненков та ін.

Існує багатий науковий доробок із питань визначення спортивної придатності, проте аналіз наукової літератури свідчить, що проблема дотримування визначених етапів є дуже актуальною у практичній роботі тренерів боксу.

Мета статті – розкрити суть та важливість етапів визначення спортивної придатності до занять боксом.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Варто розрізняти дві стадії визначення спортивної придатності [3]:

1 відбір для занять обраним видом спорту, а також для подальшого спортивного удосконалювання (спортшколи, центри олімпійського підготування);

2 відбір боксерів для участі у відповідальних спортивних змаганнях,

Перша стадія визначення спортивної придатності включає два етапи:

1 передбачає первинний відбір для занять обраним видом спорту.

2 (перспективний етап) - відбір і орієнтацію найбільше спроможних спортсменів для поглибленого спеціалізованого тренування в обраному виді спорту.

Друга стадія визначення спортивної придатності також складається з двох етапів:

1. (передолімпійський) передбачає комплектування ближнього олімпійського резерву збірних юнацьких і молодіжних команд країни;

2. (олімпійський) - припускає відбір і комплектування збірної команди країни для участі в найбільших міжнародних змаганнях.

Перший етап відбору (первинний відбір або початковий відбір). Основними задачами є визначення придатності до спортивного удосконалення шляхом виявлення задатків, що лежать в основі розвитку можливостей, оцінка ступеня рухової активності. Можна погодитися з думкою В. Філіповича та І. Туревського про те, що на даному етапі

основною задачею є відбір узагалі моторно-обдарованих боксерів і виявлення їхнього психомоторного статусу [7].

До спортивних занять залучається можлива кількість обдарованих у спортивному відношенні підлітків. Широко розхвалюється робота з агітації і пропаганди спорту.

Варто враховувати і відношення сім'ї до систематичних занять спортом. З цією ціллю тренер повинний проводити бесіди з батьками. Істотно поповнити інформацію про школярів може учитель фізкультури. Важливе значення мають безпосередні бесіди тренера з учнями.

В кінці першого етапу добору проводяться огляди-конкурси контрольні іспити і змагання.

В процесі визначення спортивної придатності контрольні іспити повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не те, що вже вміє робити, скільки те, що він зможе зробити надалі, тобто виявити його можливості до рішення рухових задач, прояву рухової творчості, умінню управляти своїми рухами.

Необхідною умовою ефективного відбору є проведення його після обов'язкового курсу навчання основам техніки виду спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння що навчається життєво необхідними руховими навичками, але і дозволяє значно підвищити якість оцінки перспективності, оскільки при відсутності масового навчання легко схибити і прийняти, наприклад, менше обдарованого для даного виду спорту.

На першому етапі відбору варто оцінювати ті якості і можливості, що обумовлюють успіх у спорті вищих досягнень, а ознаки, що мають тимчасовий характер, не приймають до уваги, наприклад, безтямно орієнтуватися на швидкість оволодіння технікою, оскільки це звичайно краще вдається дітям, що опиняються недієздатними до досягнення високих результатів. Марними є неспецифічні для конкретного виду спорту тести фізичної працездатності, часто застосовувані недостатньо досвідченими тренерами. Промова насамперед йде про підтягування у висі, віджиманнях в упорі лежачи, станової і кістевої динамометрії й ін. Показники в цих тестах нестабільні, обумовлені тренованістю спортсменів, і тому не можуть бути критеріями перспективності [3].

Не є критерієм перспективності на цьому етапі і спортивний результат, багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження цього питання показали, що спортсмени з найнижчими при початковому тестуванні результатами нерідко йдуть після року занять

надавалися серед сильніших і навпаки. Яскравою ілюстрацією малої інформативності на першому етапі відбору спортивного результату є аналіз спортивних біографій переможців спартакіад школярів, всесоюзних спортивних ігор молодіжних, переможців і призерів всесоюзних юнацьких змагань по різноманітних видах спорту, що свідчать про те, що переважна більшість із них "замешкались" на шляху до високих досягнень, а найбільших успіхів домагалися боксери, що на ранніх етапах спортивного удосконалювання нічим не виділялися серед ровесників.

Головним на першому етапі відбору є орієнтація на так називані стабільні, тобто мало змінювані в ході вікового розвитку й у малому ступені залежать від тренованості. Насамперед це морфологічні ознаки.

Цілком виправдана при відборі на першому етапі оцінка можливостей системи енергозабезпечення організму. Результати багатьох досліджень, проведених з участю близнюків, показали, що такі параметри, як відносні розміри максимального споживання кисню, кисневого боргу, ЖЕЛ, показники, що відбивають стійкість організму до гіпоксії, є достатньо стабільними характеристиками і можуть використовуватися в якості критерію перспективності вже на ранніх етапах спортивного удосконалення [4].

Важливим моментом є ретельна оцінка стану здоров’я. Адже навіть незначні відхилення в стані здоров’я можуть стати гальмом у спортивному удосконалюванні.

В числі психологічних показників, що необхідно враховувати - бажання займатися спортом, рішучість і напористість у складних ситуаціях, сміливість при виконанні незнайомих завдань.

Тому що прийшовший у секцію боксу, не має знання і навичок, то проводять тестування для визначення рівня можливостей до оволодіння руховими навичками, а також деяких якостей, головним чином координації, швидкість дії, швидкість реакції, сміливості, рішучості. Варто з’ясувати спонукування до занять боксом і у школі, або успіхи в трудовій діяльності, врахувати вікові особливості.

Для першого етапу відбору можна порекомендувати такі тести:

а) на координацію (спроможність запам’ятовувати рух і точність їх відтворення; вправи зі зміною положення рук стоячи на місці і при ходьбі);

б) на спритність (кидання і ловіння гандбольного м'яча у вправах з одним, двома і трьома партнерами попеременне, стрибки по мітках, лабіринти із булав, біг із зміною напрямків, стрибки через яму, захист гандбольних воріт);

в) на спритність і сміливість (гра і гандбол і баскетбол; показники - активність, сміливість і рішучість у боротьбі за м'яч, орієнтування при ловінні і киданні м'яча);

г) на витривалість і швидкість/біг 60, 100 і 1000 м).

Другий етап відбору (вторинний, перспективний)

Основною задачею є поглиблена перевірка відповідності попередньо відібраного контингенту вимоги успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної підготовленості дозволяє визначити ступінь спортивної обдарованості, придатності для успіху в обраному виді спорту[8].

Ведучими критеріями прогнозування на даному етапі являються темпи росту фізичних якостей і швидкість нормування рухових навиків (моторне навчання).

Про моторне навчання можна судити за часом, який потрібно спортсмену для оволодіння техніки тої або іншої вправи. Темпи формування рухових навиків і розвиток фізичних якостей дозволяють в якійсь мірі передбачити перспективність спортивного удосконалювання спортсменів у майбутньому.

Завдання другого етапу визначення спортивної придатності складається з виявлення ступеня відповідності індивідуальних даних вимогам, що будуть пред'явлені до спортсменів на етапі вищих спортивних досягнень[8]. На цьому етапі необхідно відповісти на питання, чи можна орієнтувати того чи іншого боксера на поглиблену підготовку до вищих спортивних досягнень/

Тривалість другого етапу складає 1,5–2 роки. Проводяться педагогічні спостереження, контрольні іспити, змагання, медико-біологічні і психологічні обстеження. В цей період остаточно вирішується питання про спортивну спеціалізацію спортсмена.

Для вивчення вольових якостей доцільно пропонувати контрольні завдання, здебільшого в змагальній формі. Показниками інтенсивності проявлення вольових зусиль служить успішне виконання вправ із короткочасною напругою, показниками наполегливості - виконання щодо складних у координаційному відношенні вправ для

освоєння яких потрібно тривалий час. Рішучість і сміливість можна визначити за допомогою виконання різноманітних вправ в ускладнених умовах. Цілеспрямованість оцінюється на підставі відношення випробуваним до занять, освоєння спеціальних вправ і т. д. Слід підкреслити необхідність всебічного вивчення особистості боксера, а не окремих його можливостей. Тому оцінювати боксера потрібно на основі різноманітних видів його діяльності (змагання, тренування, обстеження в лабораторних умовах) [5].

Істотною стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз тренування, що попередньою, визначення того, за рахунок яких зусиль спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Перевагу варто віддавати тим, хто досяг щодо високого рівня тренованості і спортивних результатів за рахунок тренування з малими і середніми об'ємами роботи, невеличкої змагальної практики, різносторонньої технічної підготовки. Досвід результати наукових досліджень свідчать, що саме спортсмени, що пройшли таке підготування, спроможні домогтися в майбутньому бурхливого прогресу.

2 етап відбору проводять після 8-10 місяців занять боксом, коли боксер вже пройшов перший етап навчання, що приблизно відповідає виконанню III розряду по боксу. На цьому етапі найбільше яскраво виражені співвідношення в розвитку техніко-тактичних навичок, фізичних можливостей і психологічних якостей, виявляються індивідуальні особливості боксера[7].

Третій етап відбору (етап спортивної орієнтації; предолімпійський) триває ряд років, формуються здібності, що виявляються в конкретній спортивній діяльності. Педагог глибоко і всебічно вивчає кожного учня, на основі чого складається думка про його перспективність і остаточно визначається його вузька спеціалізація. Довготривале і ретельне спостереження за спортсменом збільшує надійність висновку тренера про правельність вибору ним спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні іспити, медико-біологічні, соціологічні і психологічні дослідження з метою визначення ступеня спортивної підготовленості займаючихся [1].

На цьому етапі відбору провадиться виявлення боксерів, що опанували основами техніки і тактики ведення бою, що брали участь в змаганнях, відчувших радість перемог і горе поразок, що знайшли

свій стиль і манеру ведення бою, вміючих дати оцінку своїм бойовим діям. Вимоги від їх спортивної діяльності на цьому етапі відбору значно більш високі. Можна орієнтовно припустити, хто з боксерів у стані домогтися високих спортивних результатів. Боксери, що частіше програють поєдинки, ніж виграють, повинні лишити заняття боксом так само, як і ті, що недостатньо добре проводять, занятні дії, пропускають удари.

На цьому етапі слід спостерігати за рівнем розвитку таких якостей, як впевненість, рішучість, стійкість, самоволодіння й ініціативність. Всі ці якості виявляються в умовах бою з різноманітними по майстерності супротивниками. Наприклад, рішучість виявляється в активних діях проти боксера з ім'ям, що має багато перемог, стійкість - в розумних активних діях після отриманого сильного удару або веденні активного бою при значній утомі, і т. д.

Варто всебічно оцінити рівень загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. При цьому увагу варто звернути не тільки на абсолютні показники, але і на той прогрес, який досяг спортсмен у результаті тренувань на попередньому етапі. Перевага віддається тим спортсменам, які зуміли домогтися великих зсувів у рівні спортивної майстерності, важливих функціональних систем при обмеженому використанні самих потужних засобів педагогічного впливу. Чим меншими зусиллями був досягнутий прогрес у рівні спортивної майстерності, тим більші резерви залишилися для подальшого удосконалення. Тому на даному етапі відбору, як і на попередньому, більше уваги приділяється аналізу тренування на попередньому етапі багаторічної підготовки.

Четвертий етап відбору (олімпійський) продовжує поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється ступінь майстерності спортсменів, на основі чого здійснюються відбір і комплектування збірних команд ДСО, відомств, країни.

Проблема відбору спортсменів може бути вирішена лише на основі тривалих і чітко організованих комплексних обстежень займаючихся. Правильно обраний комплекс методів дослідження, що припускає вивчення різних сторін особистості спортсмена шляхом педагогічних, лікувально-фізіологічних, психологічних і соціологічних методів, дасть можливість виявити спортивну обдарованість займаючихся спортом.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає спроможність спортсменів переборювати значні тренувальні навантаження, можливість організму спортсмена до ефективного відновлення, виявляє темпи формування рухових навиків, темпи розвитку окремих фізичних якостей.

На четвертому етапі відбору визначають здібності боксерів бути ведучими в складі збірної команди. Це боксери високого класу, претендуючі на призові місця в змаганнях міжнародного масштабу.

Їх майстерність і можливості оцінює тренерська рада разом із комплексною науковою групою, працюючою з збірними командами.

При відборі в збірну команду України до боксерів пред'являють такі вимоги:

1. високий спортивний результат, показаний на змаганнях, що обумовлений спортивною підготовленістю спортсмена і його вольовими якостями;

2. стабільність спортивних результатів, яка визначається специфікою відновлення спортивної форми в умовах мікроперіодів тренування, функціонально збитковою стабільністю, надійною спортивною технікою, тактикою і психологічними особливостями;

3. перспективність спортсмена, що визначається віком, спортивним стажем, кількістю перемог і поразок, фізичної і психологічної стійкості під час турнірів.

Відбір на четвертому етапі припускає оцінку великого числа показників, що характеризує рівень спеціальної підготовки і спортивно-технічної майстерності займаючихся; рівня розвитку фізичних якостей - швидкісно-силових, різних видів виносливості, гнучкість; можливості систем енергозабеспечення, економічності роботи, довершеність техніки. При цьому увага обертається не тільки на абсолютні показники, але і на темпи приросту різноманітних складових спортивної майстерності, що несуть більшу інформативність про можливості атлета, ніж їх абсолютний рівень.

На останньому етапі багаторічного відбору величезну роль одержує оцінка особистостей і психічних якостей спортсмена.

Основними критеріями являються:

- стійкість до стресових змагальних ситуацій;
- спроможність настроюватися на змагальну боротьбу;
- вміння мобілізувати сили на фініші і в умовах гострої конкуренції;

- спроможність демонструвати найвищі результати в самих відповідальних стартах, в оточенні самих сильних суперників.

Керівництво багатьох збірних команд різних країн світу в якості одного з важливих критеріїв їх комплектування до крупніших змагань враховують, чи показує спортсмен найвищі результати в попередніх або фінальних стартах. Причому досить часто, наприклад, не беруть на Олімпійські ігри і чемпіонати світу тих спортсменів, що у попередніх стартах установлюють світові рекорди, а в фіналі не виконують контрольних нормативів.

Висновки. Одним із найбільше важливих аспектів спортивного відбору є прогнозування спортивних здібностей. Надійний прогноз спортивних досягнень повинен передбачувати не тільки імовірну динаміку результатів, але і включати всі більш менш суттєві фактори, визначаючі роль спортивної майстерності.

Складність прогнозування результатів юних спортсменів утворюється ще тому, що ріст спортивних досягнень здійснюється на фоні ще не сформованого організму. Інакше кажучи, на спортивний результат впливають не тільки навантаження, але і морфологічні, функціональні, психофізіологічні зміни, які відбуваються в процесі індивідуального розвитку [8].

При прогнозуванні в першу чергу потрібно орієнтуватись на консервативні ознаки (які погано піддаються тренуванню), так як саме вони обмежують ріст спортивної майстерності. Лабільні показники в меншій мірі обмежують спортивну досконаліть, тому що під впливом раціонально організованого тренування вони можуть бути значно покращені.

В кінці першого року навчання в міру освоєння техніки боксу можуть бути використані визначення простої і складної реакції при втіленні ударних рухів, оцінка «відчуття дистанції», рухового темпу, а також здатність розрізняти часові і просторові характеристики бойових прийомів.

Приведений матеріал звісно не вичерпує всіх аспектів проблеми відбору перспективних спортсменів, багато що ще потребує з’ясування. Проте, цілком ясно одне: організаторам спорту слід творчо використовувати передовий досвід практичної роботи і досягнення науки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В. Волков, В. Філін. Спортивний відбір. – К., ФіС. – 2003. - С. 142-150.

2. М. Набатнікова. Основи керування підготовкою юних спортсменів. - К., ФіС. – 2002. - С. 86-120.

3. М. Романенко. Бокс. - К., «Вища школа». – 2005. – 305 с.

4. В. Запорожанов. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів. – К., «Здоров'я». – С. 86 - 98.

5. В. Заціорський. Спортивна метрологія. - К., ФіС. – 2002. - С. 228-233.

6. Є. Ільїн. Психофізіологія фізичного виховання. - К., «Слово». – 2013. -С. 7-32.

7. В. Платонов. Теорія і методика спортивного тренування. - К., «Вища школа». – 2004. - С. 281 –298.

8. В. Шапошнікова. Індивідуалізація і прогнозування в спорті. - К., ФіС. – 2004. – С. 83-88.

Месаблішвілі Резо Нугзарович,
студент групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Лаврентьєв
Олександр Миколайович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЄДИНОБОРСТВАХ НА ПРИКЛАДІ ДЗЮДО

В даній статті розглядаються питання розвитку фізичних якостей дзюдоїстів. Розкриті питання щодо підвищення ефективності навчальних занять засобами тренувальних вправ з дзюдо. Доведено, що традиційна програма підготовки дзюдоїстів, за якої проводились навчально-тренувальні заняття в контрольній групі, не сприяють в належній мірі розвитку необхідних фізичних якостей, а саме зберігають або підвищувати їх рівень недостатньо інтенсивно. Аналіз результатів експериментальної групи педагогічного експерименту, яка відбувалась вересень-листопад 2020 року, що спрямована на апробацію запропонованої програми автором щодо розвитку фізичних якостей дзюдоїстів, показує її суттєву перевагу по відношенню до традиційної методики тренувань.

***Ключові слова**: фізичний розвиток, дзюдо, методологія, витривалість, гнучкість, якість, спритність, сила, швидкість*

Аналіз досліджень і публікацій. Незважаючи на наявність великої кількості наукових досліджень щодо фізичної підготовки спортсменів в різних видах спорту, в дзюдо вивчення даних питань поки ще проходить на недостатньому рівні. Тим більше що спеціальна фізична підготовка зазнає постійного процесу вдосконалення. Тому існує необхідність вивчення специфіки і можливостей впровадження, запропонованих авторами методологій та їх складових спеціальної фізичної підготовки, а також напрямків удосконалення цього досить багатогранного аспекту спортивної практики.

Розкриті питання даного дослідження дозволять отримати оптимальні результати за мінімальний час, без функціонального і психологічного перевантаження спортсменів, під час спортивного тренування.

Дзюдо – це фізична робота субмаксимальної і максимальної потужності. Вагомі миттєві фізичні напруги в поєдинку на різних дистанціях змінюються повною м'язовою релаксацією в інтервалах сутички або ж виснажливою роботою, яка потребує значних фізичних витрат для подолання атакуючих дій супротивника. Для цього спортсмен-дзюдоїст повинен мати неабияку фізичну підготовку [1, 5].

Правильні рухи тілом, сила реакції, швидкість виконання кидка допомагають збільшити і сфокусувати потенційну силу. Швидкість, яка відіграє важливу роль в дзюдо, повинна постійно підвищуватись за рахунок простих складових рухів, які виконуються в поєднанні з рухом тіла.

У спортивній науково-методичній літературі докладно представлені методи тренування спортсменів, проте більша увага приділяється тренуванням кваліфікованих борців (різного стилю), їх технічній і тактичній підготовці. У той же час, процес побудови навчально-тренуваних занять юних спортсменів в багаторічному аспекті досліджений недостатньо [2, 4, 8, 9, 10].

Отже, виникає необхідність розробки методики підготовки юних дзюдоїстів, дослідження динаміки розвитку їх фізичних якостей, починаючи з відбору, етапу попередньої і початкової підготовки. Формування стійкої мотивації до занять боротьбою дзюдо та розвитку фізичних якостей як складовою до майбутніх перемог.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ

спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета: проаналізувати ефективність застосування спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей у єдиноборствах на прикладі дзюдо.

Виклад основного матеріалу. Експериментальна методика і програма побудови навчально-тренувального процесу дзюдоїстів включає в себе кілька принципових відмінностей від традиційного процесу підготовки, а саме:

- підбір засобів та вправ на основі принципу динамічної відповідності;
- застосування повторно-серійного;
- колового тренування;

- сполученого;

- комплексний та інтервальний метод тренування [1, 3, 5].

Таке поєднання засобів і методів підготовки дзюдоїстів експериментальної групи дозволило оптимізувати процес фізичної психологічної, тактичної та технічної підготовки підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Визначення рівня ефективності розробленої експериментальної програми підготовки дзюдоїстів здійснювалося за динамікою показників в тестах фізичних якостей, за спрямованістю та характером спортивно-технічних показників. При цьому одним з головних напрямків апробації було періодичне порівняння динаміки показників в тестах фізичної підготовленості дзюдоїстів в ході основного педагогічного експерименту [6, 7, 11].

Динаміка результатів в перерахованих тестах визначалася на початку (1 тиждень) та в середині (6 тиждень) проходження переддипломної практики на підставі даних тестування підготовленості дзюдоїстів експериментальної і контрольної груп через однакові проміжки часу.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичних якостей дзюдоїстів контрольної групи

Тести	Одиниці вимірювання	Етапи експерименту	
		констатуючий	контрольний
Лазання по канату (без ніг)	с	5,03±0,06	5,02±0,04
Коефіцієнт збиваючої дії	Умов. одиниць	0,51±0,02	0,55±0,02
Біг 200 с	хв	8,96±1,5	
Тест Купера	м	1448±8,7	1455±8,8
Підтягування на перекладині за 10 с	Кількість	7,9±0,20	7,7±0,19
П’ять кидків підворотом (через спину).	с	8,20±0,22	8,14±0,20
П’ятихвилинний тест кидків манекена.	Кількість	53,2±1,27	54,2±1,28
Кидки «під зав’язку» в темпі 1 кидок за 4 с	с	18,1±0,50	17,6±0,44
Комплексна вправа на борцівському мосту	с	18,1±0,50	17,6±0,44

Як видно зі змісту таблиці 1, у спортсменів контрольної групи на констатувальному та контрольному етапах відбулось деяке поліпшення результатів в тестах. Так, порівняння даних тестування свідчить про те, що результати дзюдоїстів у розвитку фізичних якостей збільшились: сила на 0,2% , швидкість на 1,14 %, витривалість на 0,73 %, координаційні здібності на 2,76 %. Тест на гнучкість не виконувався двох групах. Спеціальних якостей дзюдоїста збільшились до 2,76 %. Однак, всі ці позитивні зміни лише загальну тенденцію поліпшення результатів.

У зв'язку з цим можна вважати, що загальноприйнята методика підготовки дзюдоїстів, що застосовувалася в контрольній групі, не є найбільш ефективною для розвитку фізичних якостей спортсменів. Це припущення знайшло своє підтвердження при аналізі динаміки розглянутих показників піддослідних експериментальної групи (таблиця 2).

Таблиця 2

Динаміка показників фізичних якостей дзюдоїстів експериментальної групи

Тести	Одиниці вимірювання	Етапи експерименту	
		констатуючий	контрольний
Лазання по канату (без ніг)	с	5,05±0,06	4,91±0,03
Коефіцієнт збиваючої дії	Умов. одиниць	0,53±0,02	0,62±0,02
Біг 200 с	хв	8,87±0,80	8,78±0,30
Тест Купера	м	1453±8,9	1470±8,9
Підтягування на перекладині за 10 с	Кількість	17,0±0,80	20,2±0,85
П'ять кидків підворотом (через спину)	с	8,23±0,20	7,35±0,15
П'ятихвилинний тест кидків манекена	Кількість	54,8±1,31	59,8±1,30
Кидки «під зав'язку» в темпі 1 кидок за 4 с	с	18,2±0,50	17,2±0,44
Комплексна вправа на борцівському мосту	с	17,8±0,42	15,9±0,38

Аналіз даних таблиці 2 свідчить про односпрямовану позитивну динаміку всіх показників у спортсменів експериментальної групи. Так, у розвитку фізичних якостей збільшились: сила на 2,8 %,

швидкість на 1,44 %, витривалість на 1,17 %, координаційні здібності на 10,7 %. Спеціальних якостей дзюдоїста збільшились до10,7 %.

Всі ці дані дозволяють відзначити, що на контрольному етапі дослідження експериментальна методика зробила більш істотний позитивний вплив на фізичну підготовленість спортсменів в порівнянні з загальноприйнятою методикою. Більш інтенсивний приріст показників в тестах фізичних якостей експериментальної групи найбільшою мірою відповідає завданням підготовки дзюдоїстів.

Виявлена суттєва перевага експериментальної програми розвитку фізичних якостей дзюдоїстів по відношенню до традиційної методики тренування. Це проявляється в більш інтенсивному і достовірному прирості показників фізичних якостей спортсменів експериментальної групи, особливо у спеціальній підготовці дзюдоїстів. Таке суттєве підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості забезпечує поліпшення спортивно-технічних показників змагальної діяльності випробовуваних та їх спортивних результатів.

Таким чином, порівняльний аналіз динаміки показників фізичних якостей, проведений як на основі порівняння результатів тестування підготовленості дзюдоїстів контрольної та експериментальної груп, в ході експерименту, дозволяє зробити висновок:

– розроблена експериментальна програма підготовки дзюдоїстів сприяє прискореному підвищенню рівня основних фізичних якостей спортсменів. В першу чергу, це відноситься до спеціальної і спеціальної підготовки;

– дещо менше, але в порівняні з контрольною групою фізичні якості (сила, швидкість, витривалість та координаційні здібності) мають значний позитивний відсоток успішності.

Висновки. Таким чином, результати апробації в усіх напрямках підтвердили високу ефективність експериментальної програми фізичної підготовки дзюдоїстів. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні можливостей розвитку фізичних навантажень у єдиноборствах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. Кн. 1: Білий пояс − Жовтий пояс. 36 с.

2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов: Учебн. пособие. Киев: «Олимпийская литература», 2004. 224 с.

3. Бойченко Н. В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности борцов высокой квалификации. Харків : ХДАФК, 2011. №2. С. 85-88.

4. Лаврентьєв О.М. Розвиток витривалості під час занять з гирьового спорту / О.М. Лаврентьєв, Ю.П. Сергієнко, Д.П. Кисленко, О.В. Буток // Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С188-192.

5. Малинський І.Й. Индивидуальные особенности функциональной подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля (включая возрастные отличия): дис. канд. наук физ. воспит. 24.00. 01 / Малинський Игорь Йосипович. – К., 2002. –184 с.

6. Паламарчук Ю. Г. Дослідження взаємозв'язків показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років. Вісник Запорізького національного університету: Зб. наук. пр. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя. 2010. № 2(4). С. 176-179.

7. Радохонська А. Аналіз змін в процесах фізичного розвитку дітей та молоді в 15-літньому циклі: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. біол. наук: спец. 03.00.13; 14.03.09 «Физиология», «Патологическая физиология». К., 2002. 36 с.

8. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2009. 672 с.

9. Фурман Ю. М. Лабораторні роботи з фізіологічних основ фізичного виховання і спорту: Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2005. 51 с

10. Цаподой С. Г. Використання засобів карате в процесі виховання студентів. Вісник Черкаського університету: збірник наукових статей. Черкаси : Вид-во ЧНУ ім. Б.Хмельницького. 2009. Вип. 147. С. 79-81.

11. Чернишенко Ю. К., Пілюк М. М., Баландін В. А. Методика тренування юних дзюдоїстів на етапах початкової та спеціалізованої підготовки. Краснодар: КГИФК, 2009. 123 с.

Овсюкова Ольга Миколаївна,
студентка групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Лаврентьєв
Олександр Миколайович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАВДЯКИ ЗАНЯТТЯМ З ХОРТИНГУ

У статті представлено аналіз літературних джерел та педагогічні спостереження, щодо формування знань для планування тренувальних занять за напрямом розвитку фізичної якості гнучкість. Сформована мета дослідження, визначені вправи статичного та динамічного характеру розвитку гнучкості та зосереджені питання значимості гнучкості при заняттях хортингом. Педагогічне спостереження проводилось протягом переддипломної практики, яка відбулась з 14 вересня по 20 листопада 2020 року.

***Ключові слова**: фізичні якості, гнучкість, діти, пасивна, активна.*

Аналіз досліджень і публікацій. Фізична культура входить у систему загальної освіти й виховання дітей і підлітків, та орієнтована на формування в учнів свідомого відношення до свого фізичного стану і фізичної підготовленості, до розвитку фізичних якостей – витривалість, сила, швидкість, спритність та гнучкість. Заняття фізичною культурою і спортом розвивають також й моральні якості – сміливість, наполегливість, дисциплінованість; формують потребу у фізичному вдосконаленні.

Гнучкість визначається здатністю індивідуума виконати визначену вправу чи групу вправ з великою (оптимальною) амплітудою. У теорії й методиці фізичного виховання прийнято говорити про пасивну й активну гнучкість. Перша виявляється за рахунок неактивних зовнішніх сил (наприклад, пасивних нахилів тулуба вперед чи убік), а в результаті - значної активізації тих чи інших м’язових груп.

Активна гнучкість – це здатність спортсменів виконувати рухи (силові вправи) з великою амплітудою за рахунок активності груп м’язів, які оточують відповідний суглоб.

Пасивна гнучкість – це здатність досягати найвищої рухливості у суглобах під впливом зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухливості у плечовому суглобі не обов'язково забезпечує такий самий рівень рухливості у кульшовому чи гомілковостопному суглобах.

Рівень максимальної амплітуди руху залежить від побудови суглоба, його рухливості, сили й еластичності м'язів, зв'язок і сухожилків, а також ефективності нервової регуляції м'язового напруження. За формою суглобових поверхонь розрізняють кулястий, еліпсоподібний, циліндричний, блокоподібний та плоский суглоби. Форма їх поверхонь визначає обсяг і напрямок рухів, що відбуваються довкола трьох осей: поздовжньої, сагітальної та фронтальної. Залежно від кількості кісток, з яких складається суглоб, вони бувають: простими, складними, комбінованими і комплексними. Найбільша сумарна рухливість визначається у кулястих і чашоподібних суглобах, найменша – сідло- і блокоподібних, середня рухливість спостерігається в еліпсоподібних та циліндричних суглобах. Гнучкість у значній мірі змінюється з віком. За своєю природою вона досягає найкращих показників у 10-15 років [4].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Актуальність теми полягає в тому, що аспекти розвитку гнучкості хортингістів є поліпшення здатності до реалізації індивідуальних здібностей: по-перше забезпечення оптимального взаємозв'язку між спортивною технікою і тактикою під час проведення поєдинку (особливо в партері); по-друге сприяє прояву інших фізичних якостей; по-третє відновлювання після тренувальної і змагальної діяльності та четверте оздоровчий напрям (рекреація і реабілітація) після отриманих травм тощо.

Мета: дослідження особливостей розвитку гнучкості в хортингістів дітей початкових класів закладів освіти.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи від чого залежить гнучкість то можна відокреслити декілька основних компонентів, а саме:

- чинники (еластичність м'язів та зв'язок, збудженість м'язів, температура середовища, стомленість м'язів, сила м'язів, вік людини);

- засоби виховання (активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи, махові та фіксовані рухи та вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла);

- основні правила методик виховання гнучкості (досягнення оптимуму гнучкості, розвиток запасу гнучкості, частота повторень, попереднє розігрівання, кращий період для розвитку гнучкості – 11-14 років) [1,2,5].

Виходячи з вище викладеного ми повинні розробити власну систему підготовки хортингіста, яка б відповідала би сучасним вимогам підготовки юних спортсменів за напрямом підготовки. Так як під час поєдинку у хортинзі сутичка може відбуватись в стійці або партері. Можуть бути застосовуватись удари руками і ногами або кидкова техніка. Так як хортинг поєднує в собі декілька видів боротьби то може бути присутня специфічна ознака гнучкості. Яка в свою чергу повинна вирішувати, як і в інших видах боротьби або спорту, питання щодо прояву гнучкості під час сутичка, оздоровчих функцій засобами хортингу або відновлюваних процесів після виступів на змаганнях тощо.

Взагалі гнучкість спортсмена залежить від віку, індивідуальних особливостей, спортивного стажу, еластичних властивостей м'язів і зв'язок. На практиці нас більше за все цікавить активна гнучкість, що сприяє досягненню високих результатів на кожній сходинці спортивного удосконалювання.

Гнучкість спортсмена змінюється в залежності від різних зовнішніх умов і стану організму. Так, гнучкість менше після сну і прийняття їжі, при охолодженні мускулатури і стомленні і т.п., але краще після розминки-розігрівання м'язів. Впливає на гнучкість і зміну стану ЦНС [3, 5].

Розвитку гнучкості сприяють численні вправи ЗФП. Але дуже багатьом спортсменам потрібна широка амплітуда в рухах, для чого застосовуються спеціальні вправи на розтягування (на гнучкість). Такі вправи звичайно подібні з тими рухами, що є в обраному виді спорту. Тільки в цих вправах руху виконуються з ще більшою амплітудою.

Автор погоджується дослідженнями науковця І. І. Аліханова щодо засобів, що сприяють розвитку гнучкості борців, який визначив використання вправ для вдосконалення «моста» (гойдання на «мосту», перевороти з «моста», забігання з «моста», спускання з «моста» по гімнастичній стінці, кидки манекена з падінням на «міст»); різні активні і пасивні вправи в розтягуванні (з граничною амплітудою рухів); вправи

типу вільних рухів (розмахування руками вперед-назад, знизу вгору-назад, зверху вниз-назад, кругові рухи руками, обертання китицями, обертання руками в плечових суглобах); махові рухи ногами вперед-вгору, назад-вгору до межі, у бік, кругові рухи ногами: ходьба на зовнішній і внутрішній сторонах стопи, підскоки зі схрещеними ногами; кругові рухи тазом; нахили вперед до межі, примусове згинання з захватом за ноги, примусове прогинання з захопленням за гомілки (з положення лежачи на животі); викрути на гімнастичних кільцях; біля гімнастичної стінці з вихідного положення стоячи обличчям до стінки на другій перекладині і тримаючись руками за поперечину на рівні грудей – поступове опускання рук з пружним погойдуванням; парні вправи на гімнастичній стінці, при якому один із спортсменів поміщається між стінкою і спиною партнера, впирається своєю спиною в його спину і піднімає партнера з пружнім погойдуванням; великі випади вперед, в сторони – з погойдуванням; виконання напівшпагатів з нахилом тулуба вперед; виконання шпагату; виконання фронтального шпагату і так далі.

Розвиток гнучкості і формування її структурних компонентів знаходиться в прямій залежності від методів, якими вона вдосконалюється.

Всі вправи на гнучкість доцільно розділити на пасивні, активні і змішані: - до рухів пасивного характеру відносяться вправи розтягуючої дії, що виконуються з використанням зовнішніх сил: сили тяжіння, тертя, допомоги партнера, самозахоплень і ін. (як правило відбуваються під час початку або в кінці занять);

- активні вправи – всі рухи, що виконуються за рахунок скорочення (укорочення) агоністів: власне-силові, статичні і швидкісно силові (махові) (відбуваються під час занять або тренувань в основній його частині);

- вправи змішаного типу складаються з рухів, в яких активність агоністів змінюється активністю антагоністів з неодмінною зміною одного режиму роботи м’язів на інший (в основній частині при виконання СФП).

Основним засобом удосконалення гнучкості є такі фізичні вправи, які вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у побуті, професійній та спортивній діяльності. Тому для розвитку фізичних вправ на гнучкість поділити наступним чином:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення;

- вправи на розтягування;
- активні вправи;
- повільні вправи;
- пружні рухи;
- махові рухи;
- пасивні вправи;
- комбіновані вправи.

Також треба пам’ятати, що показники рухливості не можуть утримуватися на достатньому рівні довгий час. Якщо із тренування виключаються вправи на гнучкість, то рівень показників знижується. Тому вправами для розвитку гнучкості рекомендується займатися постійно.

Висновки. Використання вправ динамічного та статистичного характеру дозволять тренерському складу розширити знання в організації тренувань хортингістів за проявом гнучкості, знаходити індивідуальні можливості підвищення працездатності, покращити спортивний результат та відновити функції організму на будь якому етапі підготовки та продовжити спортивне довголіття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 450 с.

2. Навчальна програма позакласних занять (секції, гуртка) з хортингу для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навчальне видання / Е. А. Єрьоменко. – К. : ДНУ «ІІТЗО» Мін-ва освіти і науки України, 2014. – 63 с.

3. Малинський І.Й. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І.Й. Малинський., Ю.П.Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв.// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 10(118)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 97-101.

4. Терещенко В.І., Лаврентьєв О.М. Гирьовий спорт ефективний засіб фізичної підготовки: навчальн. посіб./ В.І.Терещенко, О.М.Лаврентьєв. – Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 214. – 234 с.

5. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості : метод. Рек. До вивч. Дисципліни для студ. Навч. Відділення плавання / Уклад.: І. Ю. Хіміч, О. Ю., Качалов. – К.: НТУУ «КПІ», 2012. – 48 с.

Степура Тетяна Миколаївна,
студентка групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Сергієнко Юрій Петрович,
к.н.фіз.вих. і спорту, доцент

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З БАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ (КАТЕГОРІЯ «ЮНІОРИ»)

Анотація. *У статті розглянуто основні теоретико-методологічні основи удосконалення фізичної підготовки спортсменів з бального спортивного танцю. Надано основні рекомендації щодо покращення стану фізичної та технічної підготовки спортсменів-танцюристів категорії «Юніори». Проведено експериментальне дослідження та виділено результати проведення тренувань на покращення фізичної та технічної підготовки спортсменів-танцюристів категорії «Юніори».*

Ключові слова: *бальні спортивні танці; фізична підготовка; технічна підготовка; спортсмени-танцюристи; «Юніори».*

Аналіз публікацій і досліджень. Спортивні бальні танці відносно молодий вид спорту, який динамічно розвивається в усьому світі та набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, що полягає у поєднанні краси рухів та музики.

Питання вдосконалення фізичної підготовки в цілому, а також розвитку окремих фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту досліджували численні науковці: В.П. Губа (2008); Л.В. Волков (2002); О.М. Худолій (2011); Г.П. Артем'єва (2013); В.М. Болобан (2013); В.М. Платонов (2013); М.М. Линець (2007, 2014) та багато інших фахівців теорії спорту.

Поодинокі дослідження різних видів підготовленості спортсменів у спортивних бальних танцях та надані рекомендації не дозволяють скласти глибинне уявлення про цілісну структуру спортивного тренування у танцювальному спорті на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів (В. Танаєв, 1998; Т.Р. Грицишин, 2007; М.В. Клімова, 2007; М.А. Терехова, 2008; Лі Бо, 2011 та ін.), а досліджень, які б ґрунтовно розкривали процес фізичної підготовки

спортсменів категорії «Юніори» у спортивних бальних танцях, у доступній нам літературі не виявлено.

Мета: проаналізувати удосконалення фізичної підготовки спортсменів категорії «Юніори» з бального спортивного танцю.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що серед чинників які сприяють досягненню високих спортивних результатів у складнокоординаційних видах спорту є високий рівень технічної підготовленості і відповідний рівень фізичної підготовленості спортсменів. Тому, для досягнення поставленої мети нами була розроблена і застосована методика яка сприяла удосконаленню технічних дій спортсменів-танцюристів і показала позитивні результати які були підтверджені отриманими показниками [3].

Аналіз змісту тренувального процесу у спортивно-бальних танцях, аналіз результатів змагальних виступів та програм стали підґрунтям для розробки методики удосконалення технічних дій спортсменів-танцюристів. Узагальнення та систематизація отриманих даних дозволити виділити специфічні особливості тренування у спортивно-бальних танцях і підібрати вправи які сприятимуть удосконаленню фізичної і технічної підготовленості спортсменів-танцюристів.

Дослідження було проведено на базі Клубу спортивного бального танцю «Адажіо». Участь у дослідженні приймало 24 особи віком від 12 до 15 років.

На початку емпіричного дослідження спортсменів було поділено на дві групи - основну і порівняльну. У процес тренувальних занять спортсменів основної групи було впроваджено запропоновану методику яка сприятиме удосконаленню їх технічних дій.

Спортсмени порівняльної групи займалися за існуючою програмою підготовки для спортсменів даного класу. Заняття проводилися п’ять разів на тиждень при тривалості 90 хвилин.

До початку дослідження досліджувані показники не мали статистично значимої різниці.

Для оптимізації тренувальних занять в основній групі нами було визначено обсяг тренувальних навантажень згідно з рекомендаціями провідних дослідників у галузі спортивного бального танцю і у відповідності до основних положень у теорії спорту [1,2].

Експериментальними чинниками за нашою методикою було співвідношення видів і засобів підготовки в основній і порівняльній групах. В основній групі було збільшено години на спеціальну та

допоміжну фізичну підготовку за рахунок зменшення годин які відводилися на загальну фізичну підготовку. Акцент робився на удосконалення провідних спеціальних фізичних якостей спортсменів-танцюристів. В основній групі на ці види підготовки відводилося до 70% від загального обсягу навантаження, в порівняльній до 30%.

Для вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-танцюристів нами було застосовано модель тренувального заняття із цілеспрямованим розвитком рухових якостей залежно від виду програми. Вдосконалення латино-американської програми танців у підготовчому та змагальному періодах передбачало включення вправ, які сприяють удосконаленню аеробних можливостей організму, вправи на розвиток швидкості, гнучкості. Для стандартної програми танців використовувалися засоби, які сприяють підвищенню рівня таких фізичних якостей як сила, спеціальна витривалість, координаційні здібності, гнучкість[5].

Результати порівняльного аналізу даних у тестуванні фізичної підготовленості показали достовірний приріст показників у спортсменів основної групи, що підтверджує високий ступінь ефективності запропонованих засобів для покращення фізичної і технічної підготовленості спортсменів-танцюристів (табл.1).

Нами доведено, що в кінці формувального експерименту у спортсменів основної групи спостерігаються достовірно вищі ($p < 0,05$) показники фізичної підготовленості за всіма видами тестів у порівнянні з показниками порівняльної групи.

Потрібно зазначити, що приріст у досліджуваних показниках за різними видами тестувань також відзначено у спортсменів порівняльної групи, але більш значимі дані показали спортсмени–танцюристи основної групі.

Для визначення покращення рівня показників технічних дій спортсменів-танцюристів нами був проведений аналіз латино-американської і стандартної програми танців.

Стандартна програма танців характеризується стриманістю, жорсткою стандартизованістю танцювальних фігур і їх розподілом за категоріями, які відповідають різним рівням танцювальної майстерності.

Латино-американська програма танців характеризується експресією, темпераментом, емоційністю.

Таблиця 1

Аналіз показників фізичної підготовленості спортсменів-танцюристів основної та порівняльної груп за етапами дослідження

Показники		Основна група (n=12) x±S		Порівняльна група (n=12) x±S	
		До	Після	До	Після
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, (к-ть разів за 10 с)	Д	5,7±0,12	6,05± 0,4	5,2 ±0,8	5,09 ±0,4
	Ю	10,02±0,11	11,02±0,04	10,40±0,08	10,01±0,03
Стрибок у довжину з місця см.	Д	163,57±1,59	170,12±1,78	162,35±1,64	165,87±2,15
	Ю	198,12±2,45	210,15±2,45	197,32±2,13	202,35±2,48
Присідання, к-ть разів за 10 с	Д	9,12±0,21	12,06±0,19	9,05±0,11	9,48±0,54
	Ю	11,02±0,40	13,21±0,15	10,23±0,15	11,05±0,31
Біг на 30 м. с	Д	7,08±1,13	6,89±1,49	7,25±1016	7,38±1,25
	Ю	6,58±1,45	5,89±1,12	6,87±1,45	6,56±1,34
Гімнастичний міст, см.	Д	34,05±2,16	31,23±1,54	35,12±1,58	34,06±1,23
	Ю	52,12±1,54	47,21±2,12	52,54±2,26	51,30±2,18
Шпагат, см.	Д	9,56±0,45	7,46±0,51	9,84±1,15	9,85±0,72
	Ю	28,15±2,12	24,51±2,15	29,35±1,54	28,13±1,58
Витягування стопи сидячи, см.	Д	7,12±0,15	4,58±0,29	7,54±0,47	6,13±0,86
	Ю	9,13±0,54	7,16±0,24	9,21±0,43	8,58±0,37
Викрут гімнастичної палиці, см.	Д	53,13±1,12	49,34±1,15	52,34±1,42	50,56±1,84
	Ю	73,21±2,84	68,16±3,12	74,35±2,14	72,23±3,12
Проба Ромберга, с.	Д	23,46±1,44	26,54±1,38	22,31±1,54	21,15±1,57
	Ю	21,31±1,57	27,65±1,46	21,15±1,13	22,34±2,14
Повороти на 360° гімнастичній лаві за 20 с, к-ть обертів	Д	5,13±0,23	5,88±0,25	4,56±0,12	4,70±0,31
	Ю	4,25±0,23	4,89±0,24	4,12±0,18	4,23±0,45
Тест Яроцького, с.	Д	92,12±2,13	97,45±1,15	92,37±1,24	94,56±1,52
	Ю	90,78±1,23	97,62±1,13	90,24±1,63	92,45±1,52

Оцінка виконавської майстерності проводилася шляхом порівняння між парами спортсменів. Експертна оцінка проводилася суддями і здійснювалася відповідно до існуючих критеріїв.

Оцінку проводили серед 12 пар основної та порівняльної групи. Оцінка ефективності змагальної діяльності спортсменів-танцюристів здійснювалася відповідно до правил змагань, в процесі виконання 5 видів програм танців. В якості спеціальних вправ виконувалися танцювальні композиції з базових фігур стандартної і латиноамериканської програм. Експертне оцінювання проводилося 8 експертами. Оцінка здійснювалася за п'яти бальною шкалою, найвища – 5 балів, найменша - 1 бал. Оцінювалися такі компоненти:

1. Темп і ритм виконання (оцінка музикальності);
2. Лінії корпус(відповідність характеру танцю);
3. Рух (динаміка, чітке виконання фігур);
4. Ритмічна інтерпретація (виразність, артистичність);
5. Робота стопи (техніка, виконання фігур).

На початку нашого дослідження серед спортивних пар основної та порівняльної групи не спостерігалося достовірної різниці ($p>0,05$). Після проведення експерименту серед спортсменів–танцюристів основної групи спостерігаються достовірні відмінності в оцінках ($p<0,05$).

Аналіз та порівняння отриманих даних до і після нашого експериментального дослідження свідчить про те, що у спортсменів основної групи достовірно покращилися показники технічної підготовленості ($p<0,05$).

Результати виявили, що у латино-американській програмі танців спортсмени-танцюристи основної групи отримали кращі оцінки у порівнянні зі спортсменами порівняльної групи за 5 видами танців. Загальна сума балів збільшилася на 8%, з 231,57 до 272,15 балів ($p<0,05$).

Показники, які отримали спортсмени порівняльної групи, мали незначні зміни, з 233, 89 балів до 242,49балів ($p>0,05$).

Покращення у спортсменів основної групи спостерігалося при виконання програми танців у повільному вальсі, фокстроті, ча-ча-ча, самба і румба. Потрібно наголосити, що у спортсменів основної групи за результатами змагальної діяльності в кінці нашого дослідження було виявлено значне покращення у технічних діях при виконанні програм танців.

Загальна оцінка за виконання стандартної програми танців у спортсменів основної групи покращилася на 11%. У спортсменів-

танцюристів порівняльної групи загальна оцінка мала незначний приріст і склала 3% у порівнянні з початковими даними.

Проведення порівняльного аналізу і динаміки показників технічної підготовленості спортсменів-танцюристів на етапі удосконалення свідчить про ефективність застосованої методики удосконалення технічних дій спортсменів.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури вказує, що удосконалення змісту технічної підготовки у спортивно-бальних танцях може відбуватися за наступними напрямами: пошук і розробка нових елементів і поєднань; виявлення та урахування індивідуального стилю спортсменів; розробки змагальних програм відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту та правил змагань. Сучасні програми у спортивно-бальних танцях вимагають від спортсменів розвитку провідних рухових якостей і високих функціональних можливостей організму, які є основою високої технічної майстерності спортсменів.

Аналіз існуючих методів і засобів спортивного тренування у спортивно-бальних танцях, виявив, що дане питання потребує вивчення та розгляду, а саме, пошуку сучасних технологій, форм і методик для забезпечення як найкращого спортивного результату.

Використання спеціально підібраних вправ та засобів сприяло удосконаленню технічної майстерності спортсменів-танцюристів, а також сприяло покращенню їх фізичної, функціональної і спеціальної підготовки, що мало прояв в отриманні високих оцінок суддів і високих результатах змагальних програм.

Показники порівняльної групи спортсменів-танцюристів також мали позитивні зміни, але у порівнянні з показниками основної групи вони менш значимі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем’єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014. № 3. С. 13–18.

2. Бачинська Н.В. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки : Луцьк, 2015; 3(31), С. 224-228.

3. Демідова О. Підвищення рівня технічної підготовленості танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1, С.15-20.

4. Зиновьева Т.С., Юрьева М.Н. Совершенствование технической подготовки спортсмена-танцора в командном исполнении формейшн. *Вестник Тамбовского университета*. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. Вып. 6 (170). С. 75-84.

5. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «Ювенали» з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 47-52.

6. Serova, L.K. Psychological classification of sports events. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta,* 2018 Vol. 155, No. 1, pp. 302-306.

Страховська Юлія Олександрівна,
студентка групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Сергієнко Юрій Петрович,
к.н.фіз.вих. і спорту, доцент

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Анотація. *В статті розглядається особливості Олімпійського виду спорту Тхеквондо (WTF), як одного з популярних видів єдиноборств в Україні, його особливості і специфічність в тренувальному процесі. Також звертається увага на вікові особливості для початку занять даним видом спорту, особливості розвитку фізичних якостей у дітей 7-8 років.*

Ключові слова: *тхеквондісти, фізичні якості, сензитивний період, навчально-тренувальні заняття.*

Аналіз публікацій і досліджень. Одним з найпопулярніших видів єдиноборств в Україні є тхеквондо (WTF), який відноситься до Олімпійських видів спорту. Статус визначеності і пріоритетності та перспективи розвитку цього виду східних єдиноборств на Україні є не тільки велика кількість бажаючих займатись, а також підготовка високо кваліфікованих спортсменів для участі в міжнародних змаганнях і перемогах на Олімпійських іграх.

Досягнення міжнародних висот у спорті починається з виховання спортивної молоді, що дозволяє на протязі багаторічного процесу спортивної підготовки підготувати майбутніх олімпійських чемпіонів. У сучасній системі підготовки спортсменів єдиноборців досягнення максимальних результатів можливе за умови використання індивідуального підходу, який максимально враховує унікальність кожного спортсмена з його морфофункціональними, фізіологічними і психологічними здібностями.

Система багаторічної підготовки передбачає, такі етапи: початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки, підготовки до вищої спортивної майстерності.[1,2]

До занять з тхеквондо (WTF) згідно Наказу №67 від 17.01.2015р. Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» допускаються діти віком від 7 років. [2]

Етап початкової підготовки - один з найбільш важливих, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в обраному виді спорту. Однак, тут є небезпека перевантаження ще незміцнілого дитячого організму, оскільки у дітей цього віку існує відставання у розвитку окремих вегетативних функцій організму. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, різностороння фізична підготовка, усунення недоліків в рівні фізичного розвитку, навчання технічним елементам обраного виду спорту і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ. Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття із значними фізичними і психічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного матеріалу. [2]

В Ірпінській дитячо-юнацькій школі є відділення тхеквондо (WTF) в якій займаються діти різного віку. Група початкової підготовки юних тхеквондистів нараховує 21 чоловік (хлопчиків) віком 7-8років, які прийшли до секції в вересні 2019 року.

Мета: Визначити динаміку розвитку фізичних якостей у юних тхеквондистів на початковому етапі підготовки.

Виклад основного матеріалу. Тхеквондо - це бойове мистецтво без використання зброї. Його батьківщиною є Корея, з корейської означає "шлях, пройдений голими ногами і руками". Причому ногам відводиться особлива роль, вони більш активно задіяні в блоках і ударах, ніж руки. Отже особливістю даного виду спорту є атакуючі і захисні дії переважно ногами.

Відповідно під час тренувального процесу окрім загальної фізичної підготовки необхідно приділяти більшу увагу таким фізичним якостям, як гнучкість і спритність.

Фізичні (рухові) здібності (якості), як визначають Л.П. Матвєєв, А.Д. Новіков, В.Н. Платонов – це окремі, визначені сторони рухових можливостей людини або певні функціональні властивості організму у відповідь на умови тої чи іншої рухової діяльності.

В основі виховання рухових якостей лежить використання можливостей організму до накопичення адаптації, у процесі якої під впливом конкретно спрямованих вправ відбувається точне пристосування до їх характеру та сили, а на цій основі підвищується функціональні можливості відповідної спрямованості. [4,5]

Відповідно до сензитивних періодів розвитку рухових якостей людини у дітей 7-8 років розвиток гнучкості і спритності є найбільш сприятливим.[4]

Гнучкість – морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають рухливість його ланок й вимірюється максимальною амплітудою рухів. Добре розвинена гнучкість допомагає значно швидше оволодівати раціональною технікою з більшою легкістю, силою та швидкістю виконувати більшість рухів, що до того ж дає деякий резерв їх економізації. [4]

Для тхеквондистів гнучкість дуже важлива, а особливо у кульшових суглобах, тому що основна робота виконується ногами при атакуючих і захисних діях на різних рівнях, а саме удари ногами в голову, тулуб і т.д.

З метою визначення показників гнучкості ми використали тестування показника рухливості у кульшових суглобах при виконанні поздовжнього і поперечного шпагату.

Для визначення рухливості у кульшовому суглобі при виконанні поздовжнього шпагату дітям пропонувалось виконати шпагат спочатку правою ногою вперед, а потім – лівою тримаючись рукою за гімнастичну стінку. Лінійкою вимірюється відстань від пахової області до підлоги. Амплітуда рухливості визначається з точністю до 1 см. У визначенні рухливості у кульшовому суглобі при виконанні поздовжнього шпагату при поперечному шпагаті дитина стає спиною до гімнастичної стінки і міцно утримуючись обома руками починає виконувати ковзанням поперечний шпагат. Амплітуда рухливості визначається з точністю до 1 см. [6]

Беручи до уваги велику кількість поворотів і розворотів різноманітних переміщень з різкою зміною напрямку руху під час ведення поєдинку у тхеквондо, а спритність це якість яка забезпечує результат поєдинку.

Спритність – здатність оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність у відповідності з вимогами обставин, що змінюються.

Спритність можна вимірювати: складністю координації завдань; точністю їх виконання; часом, необхідним для оволодіння рухових завдань; мінімальним часом від моменту зміни обставин до початку адекватної відповіді.

Отже ясно, що спритність складна, комплексна фізична здібність, яка не має єдиних критеріїв оцінки. Їх вибирають у залежності від обставин та умов виконання рухів.[4,6]

Тести які характеризують спритність дітей 7-8 років ми обрали виходячи зі специфіки виду спорту, а саме це контроль стійкості рівноваги із закритими і відкритими очима і човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів.

Статистична рівновага за методикою Бондаревського передбачає наступне: дитині пропонується набути стійкого положення на одній нозі. Друга ного зігнута, а її п'ята торкається колінного суглобу опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги. Результатом є час утримання статичної пози. Реєстрація часу проводиться з точністю до 0,1с.

Човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів відбувається на доріжці довжиною 10 м, яка обмежена двома паралельними лініями; за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см в середині лежать по 1 набивному м'ячу. За командою дитина стає в положення високого старту за стартовою лінією з будь-якого боку від набивного м'яча. За командою дитина пробігає 10 м, оббігає зі зручного боку набивний м'яч, що знаходиться у другому півколі. Пробігає в третє і фінішує. Час подолання човникової дистанції, визначається з точністю до 0,1 с.[6]

Починаючи з вересня місяця по кінець грудня тренування проводились тричі на тиждень, тривалість тренування 45-60 хв. Основою тренувальних занять було розвиток фізичних якостей дітей за допомогою різноманітних рухливих ігор, естафет та вивчення певних базових стійок і переміщень тхеквондо. Але враховуючи сензитивний період розвитку рухових якостей дітей на кожному занятті ми на 30% більше приділяли увагу розвитку гнучкості і спритності. При цьому вправи які використовувались для розвитку спритності ми застосовували на початку заняття, а для розвитку гнучкості в другій половині заняття. В результаті проведеного дослідження ми отримали наступні результати таблиця 1.

Таблиця 1

Показники гнучкості і спритності юних тхеквондистів 7-8 років

№	Вид тестування	На початку занять	Після 4 місяців тренувань
1.	Поздовжний шпагат (см)	8,73±0,81	6,37±0,57
2.	Поперечний шпагат (см)	16,34±0,92	14,03±0,78
3.	Статична рівновага із закритими очима (с)	6,52±0,09	7,36±0,1
4.	Статична рівновага з відкритими очима (с)	15,74±0,19	17,19±0,21
5.	Човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	10,8±0,1	10,3±0,08

В результаті проведеного досліджування ми бачимо позитивну динаміку показників у дітей. Ми також почали спостерігати покращення у дітей засвоєння виконання базових стійок і переміщень, що значно полегшило виправляти технічні помилки під час тренувального процесу.

Нажаль продовження нашого дослідження не мало продовження у зв'язку з епідемією COVID-19, через що нам довелося переходити на дистанційні тренування з використанням інформаційних технологій і впровадженням індивідуалізації тренувального процесу, що наданому етапі дозволяє дітям розвивати фізичні якості в домашніх умовах під контролем батьків згідно розписаних нами індивідуальних програм.

Висновки.

1. Тхеквондо є олімпійським видом спорту, який дуже популярний в Україні, він має свою специфіку серед єдиноборств у розрізі ведення поєдинку переважно ногами.

2. Навчально-тренувальні заняття дітей починаються з семирічного віку, в цей період у дітей необхідно розвивати гнучкість і спритність згідно сензитивних періодів розвитку рухових якостей людини.

3. В періоди активного розвитку фізичних якостей необхідно будувати тренувальний процес з врахуванням цих особливостей, що значно може полегшити навчання руховим діям з виду спорту.

Подальший напрям роботи буде спрямований на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на початковому етапі підготовки юних тхеквондистів з урахуванням індивідуальних здібностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова КМУ від 5 листопада 2008 року № 993. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF#Text (дата звернення 15.09.2020)

2. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015року №67. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15#Text (дата звернення 17.07.2020)

3. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів: навчальний посібник. – Х.: Вид-во „Ра-нок”, 2010. – 192 с.

4. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навчальний посібник. Черкаси: «Відлкння-Плюс», 2003 С. 41-66.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. підруч. для студ. вищ. навч. закл. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. –448 с.

6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний посібник : Київ. Олімпійська література, 2001 С. 203-204, 233-234, 299-301.

Тарнавський Микола Вадимович,
студент групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Головащенко
Роман Володимирович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Постановка проблеми. Одним з універсальних засобів, що забезпечують різносторонній фізичний розвиток і фізичну підготовленість спортсменів є вільна боротьба. Протягом останніх 20-25 років світові рекорди і результати переможців найбільших міжнародних змагань зросли дуже високо. Все це говорить про стрімке зростання наукових і методологічних розробок в питаннях тренування юнаків, дорослих атлетів і впровадженні їх в спортивну практику. У розвитку фізичних якостей підготовки юних борців одним з найважливіших умов є методично правильно організована, запланована система комплексного розвитку.До фізичної підготовки борців ставляться нові вимоги, і це необхідно враховувати при формуванні програми. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовки, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але і самому борцю в досягненні високих спортивних результатів. Тому дослідження місця та ролі фізичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю набувають надзвичайної актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка висококваліфікованих борців була об’єктом дослідження наступних вітчизняних та зарубіжних науковців: Бойко В. Ф., Бєлобаба С.Б., Климана В.П., Малинського І.І., Тропіна Ю.М., Панов П.П. , Шепилова А.А., Шулика Ю.А. та інших, які в своїх роботах наголошують на необхідності проведення подальших розробок.

Мета статті. Дослідження напрямків фізичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

Основними завдання є розробка і перевірка ефективності методики підготовки борців в основу, якої покладено вдосконалення спеціальної фізичної підготовки шляхом силового тренування.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка спортсмена є процесом, спрямованим на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки. Фізична підготовка спортсмена відбувається шляхом спортивного тренування – детально організованого педагогічного процесу виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю. Метою спортивного тренування є досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Вільна боротьба – спортивне єдиноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки чи набрати більшу кількість балів в процесі боротьби.

Головна мета фізичної підготовки висококваліфікованих борців – вдосконалення якостей, що потрібні їм для результативного проведення поєдинку. Фізична підготовка сприяє вдосконаленню і формуванню якісних навичок у виконанні елементів боротьби.

Однією з головних завдань підготовки борців до змагальної діяльності є оптимальний набір засобів, прийомів і методів вдосконалення тактичних дій, пошуку нових оптимальних дидактичних технологій, спрямованих на підвищення ефективності та якості процесу підготовки.

На думку В. М. Салчак, борець повинен бути добре фізично розвинений. «У вільній боротьбі до всіх фізичних якостей пред’являються в рівній мірі однакові вимоги, неможливо отримати стабільний результат в боротьбі лише за рахунок однієї переваги у витривалості, силі або спритності» [2, с. 1]. Разом з тим люди, що володіють рівномірно розвинутими фізичними якостями, зустрічаються рідко. Як правило, одна фізична якість переважає над іншим. Наприклад, недостатньо спритний і сильний борець нерідко відрізняється істотною витривалістю, борець середньої витривалості може проявляти виняткову швидкість і спритність, в міру витривалий і швидкий спортсмен - виявитися неабияк сильним: «розвиток фізичних якостей накладає відбиток на характер і стиль боротьби спортсмена, на його техніко-тактичну майстерність» [2, с. 1].

Існуючі методики з боротьби вільного стилю містять не достатньо раціональну структуру тренувальних засобів техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців та незавжди враховують індивідуальні особливостіта фізичні якості спортсменів. Це призводить до «використання однакових тренувальних навантажень на етапі підготовки, які або не відповідають фізичним можливостям конкретного спортсмена, або занадто для нього низькі, що призводить до уповільнення зростання спортивних результатів на наступних етапах підготовки»[3, с. 55].

В основу методики підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю слід покласти вдосконалення «спеціальної фізичної підготовки шляхом силового тренування, яке носить поетапний характер».

На першому етапі для розвитку абсолютної сили застосовувати вправи з обтяженнями, які виконувати методом максимальних і повторних зусиль. Завданнями другого етапу вдосконалення вибухової сили і алактатного компоненту енергозабезпечення фізичної роботи з «використанням методів максимальних зусиль, вдосконалення вибухової сили, поєднання цих методів. На цьому етапі так само дотримувався принцип сполученого впливу» [6].

На третьому етапі слід удосконалювати швидкісну силу і лактатний компонент енергозабезпечення шляхом із застосовуванням методу динамічних зусиль, тренувальних схваток з партнером на 1-2 вагові категорії легше, але більш високої кваліфікації.

Завдання четвертого етапу є вдосконалення спеціальної швидкісно-силової витривалості з використанням вправ з гумовим амортизатором, бігом в змінному режимі, кругового тренування, скорочених поєдинків і тренувальні схваток.

На п’ятому етапі проведення інтегральної підготовки із застосуванням спеціальних та змагальних засобів. Навчально-тренувальні схватки слід проводити з партнерами на 1-2 вагові категорії легше і більш низької кваліфікації.

Важливим чинником, що визначає адаптивні можливості організму є аеробна продуктивність.Домінуючу роль у прояві фізичних якостей борців вільного стилю відіграють анаеробні можливості організму. Виходячи з цього для покращення фізичних якостей, а отже, й для приросту спортивних результатів, необхідно вдосконалювати провідні механізми енергозабезпечення.

Для визначення фонових показників спеціальної фізичної підготовки спортсменів проведено спеціальне контрольне тестування, яке здійснювалось впродовж тренування, у формі 9 тестів. Для визначення фізичної працездатності спортсменів використали велоергометричний тест “Vitamaxima”: Велоергометрична проба “Vitamaxima” проводились на базі СПК «Доброволець».

За результатами контрольного тестування встановлено рівень фізичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю; за даними біохімічного моніторингу у відповідь на контрольні тестування спортсменів з вільної боротьби проведено методом ранжування креатиніну та молочної кислоти в учасників експерименту основної та порівняльної групи та розподілили у сукупності алактатного, лактатного та змішаного типів.

Висновки. Таким чином, впровадження запропонованої методики системного поєднання спеціальних контрольно-тренажерних пристроїв і вдосконалених комплексів на основі силових вправ дозволить суттєво покращити параметри силової підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю та рівень їх спортивної майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Тропін Ю. М., Панов П. П., Бєлобаба С. Б. Фізична підготовка борців //Єдиноборства. – 2017. – С. 82-84.

2. Абдуллаев А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-метод. посібник. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. Вид. 2-е, перероб. 300 с.

3. Абдуллаев А.К., Ребар І.В., Дідович С.С. Методика викладання спортивної боротьби. *Science and civilization’,* materials of the XII International scientific and practical conference. Sheffield: Science and education LTD, 2016. V. 11. P. 89-91.

4. Онищук В. Фізична виховання і спорт- 2017

5. Завьялов Д.А. Анализ факторов оптимизации спортивного мастерства борцов / Д.А. Завьялов, П.В. Трутнев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002.

6. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації:Навчальний посібник, 2007 р.

Хаммо Яків Михайлович,
студент групи ФКМ-19-1
Науковий керівник:
Сергієнко Юрій Петрович,
к.н. з фіз вих. і спорту, доцент

ОСОБЛИВОСТІ НЕЙРО-ВЕГЕТАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДОЇСТІВ

У даній статті розглядаються питання впливу організації нейро-вегетативного забезпечення спортсменів дзюдоїстів під час тренувальної діяльності.

Проаналізовано й узагальнено наукові доробки вчених з питань оцінки морфо-функціонального стан організму борців,його адаптаційні можливості

Залежно від механізмів регуляції, рівня фізіологічних резервів і фізіологічної оціни адаптивних систем визначається стійкість організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, спортивного результату, збереження позитивної динаміки стану здоров'я.

***Ключові слова**: тренувальна діяльність, дзюдо, вегетативна регуляція,ритми серця.*

Аналіз досліджень і публікацій.

Тренувальна діяльність дюдоїстів представляє собою специфічний вид діяльності, що спрямована на виявлення резервних та адаптивних можливостей спортсмена. Систематичні фізичні навантаження та змагальна діяльність викликають перебудову у функціонуванні усіх систем організму та потребує постійного коригування збоку нейро-вегетативного забезпечення.

Аналіз особливостей вегетативної регуляції в останні десятиліття широко використовується в кардіологічних дослідженнях галузей загальної та спортивної медицини, спортивної фізіології тощо. Так, в кардіології, на основі визначення показників варіабельності серцевого ритму оцінюють послідовність інтервалів R–R синусового походження, що забезпечує отримання кількісної інформації про модулюючий вплив на серце парасимпатичного і симпатичного відділу вегетативної

нервової системи (, Вовканевич Л., Гречишкина С.С., Челышкова Т.В.). Ритм серця підпорядковується ієрархічній системі структур та механізмів, включаючи мозковий і внутрішньосерцевий рівні [3,4].

Об'єктивно існуючі індивідуальні особливості здюдоїстів, що можуть бути об'єднані в декілька типових груп, обумовлюють найбільш повне розкриття сильних сторін майстерності в екстремальних умовах діяльності [5].

Дослідженню ритму серця в процесі адаптації до фізичних навантажень приділяєв увагу Баевский Р.М. Оскільки все в живому організмі піддається регуляції, то неможливо оцінити функціональний стан організму і його адаптаційні можливості без визначення якості регуляції [1].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки.

Актуальність теми полягає в визначенні функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів дзюдоїстів.

Мета: роботи полягає в визначенні показників морфофункціональних характеристик тренувальної діяльності спортсменів дзюдоїстів.

Завданнями дослідження є:

- аналіз науково-педагогічної літератури;

- оптимізаціїя функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів дзюдоїстів.

Виклад основного матеріалу.

Однією з ключових компонен тів функціонального стану спортсмена здюдоїста в умовах напруженої м'язової діяльності є система вегетативної регуляції ритму серця. Існує багато різних підходів щодо виявлення характеру реагування системи регуляції кардіоінтервалів на відповідні навантаження [1,2].

Однак, в умовах поточного контролю за станом спортсмена найбільш поширеним залишаються тести із навантаженнями, зокрема, із ортос- татичним навантаженням [3].

В умовах переходу з горизонтального положення у вертикальне зменшується надходження крові до правих відділів серця; при цьому знижується хвилинний об'єм крові. Як наслідок понижується артеріальний тиск, що є сильним подразником для механорецепторів різних барорефлекторних зон. Першим з усіх механізмів підтримки артеріального тиску реагує механізм барорефлекторної регуляції.

Серед найбільш поширених підходів щодо аналізу активної ортостатичної проби, найбільш інформативним безперечно є спектральний аналіз ритму серця, та аналіз скатерограми [6,7].

При аналізі ортостатичної проби необ- хідно враховувати, що перехідні процеси регуляції ритму серця, які виникають під час навантаження є нестаціонарними. Виходячи з цього, для аналізу даних процесів використовуються непараметричні методи, одним з яких є скатерограма**.** Однією з ланок поточного контролю у дздюдо є вивчення стану психофізіологічних функцій. Дослідження психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсмена. По-перше, психофізіологічні функції являють собою біологічний фундамент індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності, що може бути використано при диференційній діагностиці функціонального стану організму людини. По-друге, психофізіологічні функції характеризують процес формування і вдосконалення спеціальних навичок, що відображає стан функціональної системи організму, відповідальної за рівень технічної підготовленості спортсменів. По-третє, внаслідок наявності стомлення нервових центрів в умовах м’язової діяльності, функціональний стан психофізіологічних функцій може бути чутливим індикатором розвитку втоми та перенапруження у здюдоїстів.

Аналіз функціонального стану організму спортсменів здюдоїстів про-водився на протязі навчально-тренувального збору збірної команди ДЮСШ «Юний Спартаковець» м.Київ протягом 14 днів. Проводилося дослідження 27 спортсменів КМС, віком 16-17 років, на початку, в середині та наприкінці навчально-тренувального збору.

Таблиця 1

Значення сенсомоторних реакцій у спортсменів ддзюдоїстів в динаміці адаптації до напруженої м’язової діяльності

Показники	Початок	Середина	Кінець
1	2	3	4
Латентний період простої зорово- моторної реакції, мс.	292,64	298,56	301,19
Коефіцієнт варіації латентного періоду простої зорово-моторної реакції, %	19,44	20,36	19,67**

Продовження таблиці 1

1	2	3	4
Час моторної реакції, мс	134,82	116,87	116,4
Латентний період складної зорово- моторної реакції вибору двох із трьох подразників, мс	487,12	445,27*	439,21*
Коефіцієнт варіації складної зорово-моторної реакції, %	15,48	16,45	14,64
Час моторної реакції, мс	14,42;	12,45;	12,43;
Час центральної обробки інформації, мс	148,93	132,94	137,45

Примітки:
1.*-p<0,05, порівняно із початком навчально-тренувального збору.
2.**-p<0,05, порівняно із серединою навчально-тренувального збору.

Функціональний стан спортсменів дзюдоїстів досліджувався за показниками сенсомоторних реакцій, вегетативної регуляції ритму серця та параметрів спектрального аналізу серцевого ритму.

Висновки. Таким чином, на підставі аналізу отриманихданних можна зробити наступні висновки.

З’ясовано, що зростання швидкісних характеристик переробки інформації в динаміці адаптації до напруженої м’язової діяльності відбувається з одночасним зростанням рівня напруженості регуляторних механізмів за рахунок посилення симпатичного відділу вегетативної регуляції ритму серця.

Ефективність сенсомоторного реагування забезпечується зростанням ступеня напруження системи регуляції ритму серця. Переробка інформації на рівні центральних відділів нервової системи залучає, відповідно, активацію центрів катаболічного обміну. Отримана та перероблена інформація на рівні центральної ланки сенсо-моторної реакції забезпечує посилення активації механізмів саморегуляції з залученням парасимпатичного відділу вегета-тивної нервової системи на синусів вузол серця.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення процесу оздоровлення людей 30-35 років засобами тайдзіцюань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1 Баевский Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма: история, философия, теория и практика // Клиническая информатика и телемедицина, 2004. – Т.1, №1. – С. 54–65.

2. Бань А.С., Загородный Г.М., Петрова О.В. Использование вегетативного показателя для оценки вариабельности ритма сердца спортсменов игровых видов спорта // Современные проблемы реабилитации и спортивной медицины. Материалы Республиканской научн.-практ. конф. – Гродно, 2012. – С. 29–33.

3. Вовканич Л., Виноградський Б., Власов А. та ін. Використання показників варіабельності серцевого ритму для характеристики функціональної підготовленості спортсменів–біатлоністів // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т.3. – С. 50–55.

4. Гречишкина С.С., Челышкова Т.В. Анализ взаимосвязи спектральных и временных показателей вариабельности ритма сердца у спортсменов // Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и практические применение. Мат. V Всеросс. симпозиума. – Ижевск, 2011. – С. 238–244.

5. Курилюк С.І. Особливості розвитку нейродинамічних властивостей у спортсменів дзюдоїстів на початковому етапі діяльності шляхом використання психологічного тренінгу // 36. наук, праць: філософія, соціологія, психологія. -Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2008. - Вип. 13. - Ч.2.- С. 250-257.

6. Неханевич О.Б. Ознаки дезадаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень за даними варіабельності серцевого ритму // Вісник проблем біології і медицини. – 2014. – Вип.1 (106). – С. 317–320.

7. Псеунок А.А., Муготлев А.М. Влияние спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности юных дзюдоистов 10–12 лет//Вариабельность сердечного ритма: Теоретические аспекты и практическое применение. Мат. V Всеросс. симпозиума. – Ижевск, 2011. – С. 322–330.с.

Ядловський Роман Юрійович,
студент групи ФКМ-19-1,
Науковий керівник:
Головащенко
Роман Володимирович,
к.н.фіз.вих., доцент

РІВЕНЬ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ, ЯКІ ВСТУПАЮТЬ НА СЛУЖБУ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Анотація. *Аналіз специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави констатувати, що сучасний працівник повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями. В даній статті представлені результати рівня фізичної підготовленості і фізичного стану кандидатів на службу в Національній поліції України і відповідність вимогам професійної діяльності.*

Ключові слова: *Фізичний стан, Національна поліція, професійна діяльність поліцейського, кандидат на службу.*

Аналіз публікацій і досліджень. Професійна підготовка кадрів для Національної поліції України потребує постійного вдосконалення. Це обумовлено низкою причин, серед яких: реформування правоохоронного відомства, зміна концепції діяльності Національної поліції, застосування нових форм добору кандидатів на службу в поліцію, оптимізація структури та змісту службової підготовки поліцейських. Зазначене вимагає оновлення методичного забезпечення освітнього процесу. Аналіз специфіки службової діяльності підрозділів Національної поліції України дає підстави констатувати, що сучасний працівник повинен володіти не лише знаннями законодавчого блоку, а й розвиненими фізичними якостями та сформованими вміннями і навичками застосування поліцейських заходів примусу. У закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ (далі – МВС) України формування такого правоохоронця покладено на спеціальну фізичну підготовку, яка є навчальною дисципліною, у практичних підрозділах – на фізичну підготовку, яка є складовою системи службової підготовки поліцейських. [2]

Важливою характерною рисою професійної діяльності поліцейського є те, що завдання та умови їх вирішення часто видозмінюються. У реальному житті виникають ситуації на які впливають об'єктивні і суб'єктивні фактори і це є нормою професійної діяльності.

Ця обставина зумовлює наявність ряду таких особистих рис характеру: наполегливості, вольових якостей, активності, організованості, ініціативи в роботі, уміння за першими ознаками відчувати зміни обстановки, гнучкості і оперативності. Виконання ряду професійних специфічних і спеціальних функцій пов'язане зі значним психологічним і фізичним навантаженням, небезпекою для здоров'я, особистої безпеки, а іноді і життя. [3]

Професіограма діяльності поліцейського в нашій державі вимагає обов'язкової уваги до професійного відбору. Накопичений досвід і дослідження підтверджують, що офіцером силового відомства може бути не кожний бажаючий, а тільки той, хто має відповідні особистісні характеристики.

У зв'язку з різким зростанням технічної оснащеності та інформаційної насиченості праці, виник цілий ряд психологічно значущих змін в змісті забезпечення професійної діяльності – збільшення швидкості обробки інформації, прийняття рішень та виконання дій, зростання питомої ваги в системах управління процесів, які безпосередньо не спостерігаються; необхідність тривалий час знаходитись у високій ступені готовності, здатність раптово у найкоротший час опинитись в зоні дій. Також не знижуються і вимоги до готовності офіцера долати великі фізичні навантаження, по-новому ставиться питання про пізнавально-творчі можливості – стійкості уваги, швидкості і точності сприйняття, процесу мислення, готовності прийняти рішення в умовах ліміту часу, психологічної стійкості, рішучості та самостійності. [5]

У системі службової підготовки поліцейських виокремлено такі види: – функціональна підготовка; – загально профільна підготовка; – тактична підготовка; 8 – вогнева підготовка; – фізична підготовка.

Фізична підготовка має плановий та системний характер. До системи фізичної підготовки належать: загальна фізична підготовка (далі – ЗФП); тактика самозахисту та особистої безпеки (далі – тактика самозахисту); масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття з видів спорту.

Враховуючи важливість впливу фізичної підготовки в професійній діяльності майбутніх поліцейських було вирішено дослідити

фізичну підготовленість кандидатів для проходження служби в Національній поліції України.

Мета – дослідити фізичну підготовленість і фізичний стан кандидатів на службу в Національній поліції України.

Результати дослідження.

Керівні документи, накази і директиви всіх силових відомств вимагають від офіцерів високого рівня фізичної підготовленості, а це в свою чергу потребує виконання нормативів передбачених наказами кожного силового відомства з урахуванням вікових груп і відповідного стану здоров'я.[1]

Аналізуючи професійну діяльність поліцейського і вимоги до її здійснення ми можемо зробити висновок, що даний вид діяльності в першу чергу залежить від фізичної підготовленості, від рівня мотиваційної сфери, патріотизму, свідомості, спрямованості на якісне оволодіння спеціальністю та ефективне виконання професійної діяльності в будь-яких умовах. Вище перераховані складові професійної діяльності на нашу думку в своїй основі залежать від рівня фізичного стану поліцейського.

З позиції фундаментальних положень біології, фізіології активності, теорії діяльності функціональних систем, адаптації і здоров'я фізичний стан характеризується поєднанням показників, які відображають полові і вікові особливості, антропометричний профіль, рухову підготовленість, функціональний стан м'язової і кардіореспіраторної системи людини. Більшість дослідників розглядають фізичний стан, як структуроване поєднання взаємопов'язаних ознак: соматичних, функціональних, психофізіологічних, а в окремих випадках і психічних. [3]

Підготовку майбутніх фахівців, підвищення рівня професійної готовності поліцейського є ключовий напрям діяльності закладів вищої освіти МВС України та відділів професійного навчання підрозділів Національної поліції України. [2]

Використовуючи керівні документи і накази для визначення фізичної підготовленості ми використали наступні тести, швидкісні здібності кандидатів тестували у бігу на 100м., витривалості у бігу на 1000м. і показником сили була комплексно-силова вправа.

З позиції фізіологічної науки «фізичний стан» людини - це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму

максимально збільшити свою функцію в порівнянні з станом спокою. Для визначення інтегрального показника фізичного стану ми використали методику К. Царді. [4] Дана методика базується на використанні результату бігу на 1000м. і розраховується за наступною формулою:

$$И=(10+\sqrt{В})/t,$$

де И – індекс фізичного стану, у.о.; В – вік, в роках; t – час подолання дистанції 1000м, хв.

Відповідно до таблиці визначали рівень фізичного стану курсантів:

- низький рівень ≤ 2,5;
- нижче середнього 2,5-3,0;
- середній 3,1-4,0;
- вище середнього 4,1-4,5;
- високий ≥ 4,5.

Всього в дослідженні приймало участь 68 кандидатів чоловічої статі вікова категорія, яких становила 18-25 років.

За умовами вступу кандидати повинні виконати норматив отримавши результат виконав або не виконав наразі (задовільно), так для вікової групи 18-25 років: норматив у бігу на 100м. складає 14,5с, комплексно-силова вправа 55 раз за 1хв., відстань з бігу на 1000м. необхідно подолати за 3,50 хв.

Але з наукової точки зору нам було цікаво відобразити і дослідити реальний рівень фізичної підготовленості кандидатів за кожною фізичною якістю в межах існуючих нормативів. Для цього ми розробили чотирибальну шкалу оцінки для кожної фізичної якості Таблиця 1.

Таблиця 1

Чотирибальна шкала оцінки фізичної підготовленості кандидатів на службу в Національній поліції України вікова категорія 18-25 років

№	Фізична вправа	відмінно	добре	задовільно	не задовільно
1	Біг на 100м. /сек.	13,0-13,5	13,6-14,0	14,1-14,5	менше – 14,5
2	Комплексно-силова вправа за 1хв./рази	60-59	58-57	56-55	менше - 55
3	Біг на 1000м. /хв.	3,20-3,30	3,31-3,40	3,41-3,50	менше – 3,50

За результатами проведеного тестування з фізичної підготовленості кандидатів ми отримали наступні результати, так швидкісні показники були наступними на оцінку «відмінно» здали 12 чоловік з середнім результатом 13,1с. (17,7%), на «добре» 14 чоловік з середнім результатом 13,7с. (20,6%), на «задовільно» 28 чоловік з результатом 14,2с. (41,1%), на «не задовільно» 14 чоловік з результатом 15,4с.(20,6%). Показники сили на оцінку «відмінно» здали 18 чоловік з результатом 60 раз (26,5%), на «добре» 25 чоловік з результатом 57,2 рази (36,7%), на «задовільно» 15 чоловік з результатом 55,3 рази (22,1%) і на «не задовільно» 10 чоловік з результатом 46,9 раз (14,7%). В показниках на витривалість ми зафіксували наступні результати на оцінку «відмінно» здали 12 чоловік з результатом 3,25хв. (17,7%), на «добре» 12 чоловіки з результатом 3,37хв. (17,7%), на «задовільно» 29 з результатом 3,42хв. (42,6%) і на «не задовільно» 15 курсантів з середнім результатом 4,20хв (22%). В результаті виконання контрольних вправ 39 кандидатів не змогли скласти вступне випробування що становить 57,3%.

Після отримання результатів з фізичної підготовленості кандидатів ми за допомогою формули Царді вирахували інтегральний показник фізичного стану кожного кандидата і в результаті чого отримали такі результати: з високим рівнем виявилось тільки 7 чоловік (10,3%), з рівнем вище середнього 20 чоловік (29,4%), з середнім рівнем 40 чоловік (58,8%) і з нижче середнього рівня 1 чоловік (1,5%).

Аналізуючи отримані результати фізичної підготовленості кандидатів і порівнюючи їх з нормативами з фізичної підготовки до вступу на службу до Національної поліції України ми спостерігаємо наступне, що у більшості кандидатів відсутній інтегральний розвиток фізичних якостей який необхідний для проходження служби.

В такому віці у чоловіків добре розвиваються силові якості, швидкісні здібності це найбільш важкі для розвитку у зв’язку з тим, що є спадковою генетично людини, а витривалість в меншій мірі залежна від спадковості, але вона потребує постійного підтримання. В той же час показники функціонального стану говорять що 98,5% кандидатів мають рівень який дозволяє скласти випробування тобто показники життєдіяльності організму відповідають нормам.

Висновки.

1. Професійна діяльність поліцейського вимагає високого рівня фізичної, функціональної і психологічної підготовленості;

2. Рівень фізичної підготовленості для проходження служби змогли продемонструвати тільки 42,7% кандидатів, але в той же час показники функціонального стану показують достатній функціональний резерв організму щоб виконати вимоги для вступу на службу.

3. Відповідно кандидати для проходження служби в Національній поліції України недостатньо приділяють уваги комплексному розвитку фізичних якостей про що свідчать результати дослідження.

Подальший напрям роботи буде направлений на вивчення даної проблеми, розробки комплексів з фізичної підготовки, надання рекомендацій їх використання під час підготовчого періоду для кандидатів які бажають проходити службу в Національній поліції України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: Наказ МВС України від 09.02.2016 р. № 90 https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0306-16#Text (дата звернення 21.10.2020).

2. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навчальний посібник. Київ: ФОП Кандиба Т.П. 2019. – 98с.

3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: [Підручник для студентів вищих навчальних закладів]/ Корольчук М.С. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400с.

4. Михайлов В., Коростильова Ю., Михайлов В. Інтенсивність та тривалість оздоровчого бігу за показниками індексу фізичного стану студентів Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2011 №11 С. 77 – 81

5. Сергієнко Ю. П. Теоретико-методичні аспекти організації формування фізичних якостей в процесі спеціальної підготовки курсантів навчальних закладів силових структур. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2002. № 5. С. 21–27.

Базунова Валерія Михайлівна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Сергієнко Юрій Петрович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

ВИХОВАННЯ РУХОВИХ І РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ ШАОЛІНСЬКОГО КУНГФУ

У даній статті розглядаються питання впливу систематичних занять кунгфу на розвиток рухових і розумових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів Всеукраїнської Федерації фрі- файту та контактних єдиноборств та наукові дослідження педагогічних технологій, які дозволять ефективно і цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних, психічних і розумових здібностей дитини шкільного віку, сприяють формуванню оптимальному моро-функціональному розвитку та стійкої мотивації до здорового способу життя.

***Ключові слова**: фізичний розвиток, інтелект, кунгфу, молодший шкільний вік.*

Аналіз досліджень і публікацій.

У сучасних умовах загострення політичної, економічної та екологічної ситуації, загострення соціальних проблем в Україні важливого значення набуває система повноцінного та адекватного фізіологічного розвитку дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму до впливу факторів зовнішнього середовища.. Саме досягнення таких стандартів якості життя та благополуччя, підвищення особистості відповідальності за власне здоров'я є пріоритетами Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та Стратегії сталого розвитку «Україна - 2020», затвердженої Указом Президента України від 12 січня 2015 року № 5. Підтримкою у проведенні такої роботи стало затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація [5,7].

В Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Тому особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту шкільної освіти, зокрема, фізкультурної [6].

Традиційні підходи до фізичного та інтелектуального розвитку дітей молодшого шкільного віку часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни [3].

За даними Єдиної спортивної класифікації України з видів спорту, що активно розвиваються в нашій країні, майже половина припадає на різні види єдиноборств, а східні бойові мистетцтва одні з найпопулярніших.

Кунг-фу (ушу) - це цілісна система теоретичних знань і практичних навичок заснована на класичній китайської філософії. В Україні популяризується з кінця 90-х років минулого століття.

Федерація кунгфу України розробила, і успішно впровадила, в ряді навчальних закладів методики і цілісні навчальні програми для дітей у віці від 4 до 8 років з навчання ушу. Також були розроблені і впроваджені в практику системи з викладання тайцзіцюань і релаксаційні цигун для людей середнього та похилого віку. Була затверджена і впроваджена «Навчальна програма для ДЮСШ та СДЮСШОР з ушу».

У традиційних стилях кунгфу існує поділ на комплекси цюаньшу - «кулачного мистецтва» - тобто без зброї і зі зброєю - цісешу (короткий, довгий, гнучке парна зброя).

Кунгфу є складно координаційним видом спорту, з різнобічний впливом на організм, сприяє розвитку таких якостей, як спритність, сила, витривалість, швидкість реакції, розвиває координацію, почуття рівноваги, додає впевненості у власні сили [4].

Важливою позитивною рисою є і те, що заняття з кунгфу, на початковому рівні, не вимагають спеціального інвентарю, обладнання і можуть проводитись як у звичайних спортивних залах так і на природі.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки.

Актуальність теми полягає в тому, що вперше робиться спроба науково обґрунтувати ефективність використання засобів кунгфу на розвиток фізичних та розумових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Мета: роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності впливу засобів кунгфу на розвиток фізичних та розумових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Завданнями дослідження є аналіз науково-педагогічної літератури та досвіду тренерів Всеукраїнської Федерації фрі-файту та контактних єдиноборств.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура у навчально-виховній сфері молодшої школи, як складова частина загальної системи виховання повинна забезпечувати вікове формування фізичного та психічного здоров'я учнів [3].

Бальсевіч В. К. зазначає що у молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації та потреби в систематичної фізичної активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ.

Аналіз наукових підходів учених щодо впровадження у навчальний процес елементів східних єдиноборств: дзюдо (Арзютов Г.Н.), таеквон-до (Гаврилюк В.О.), хатха-йоги (Смолевський В.М.), кунгфу (Чугунов С.) дозволяє розширити діапазон використання засобів двоборств у фізичній культурі молодших школярів для продуктивного вирішення завдань фізкультурно-оздоровчої роботи [1,2,5].

Використання елементів кунгфу на уроках фізичної культури молодшої школи передбачає вирішення наступних задач:

освітні:

- навчити основним прийомам кунгфу;
- вивчити історичні аспекти виникнення та розвитку кунгфу;
- сприяти формуванню системи елементарних знань про здоровий спосіб життя.

виховні:

- виховати прагнення до систематичних занять фізичною культурою;
- сформувати в учнів силу волі, впевненість в собі, чесність, відкритість, толерантність;
- виховати вміння встановлювати і підтримувати гармонійні відносини.

розвиваючі:

- розвивати фізичні якості, навички і вміння;

- розвивати вміння адекватно оцінювати свої вчинки;
- розвинути комунікативні навички;

В якості основних форм роботи обрано такі:

- фронтальна;
- відкриті заняття;
- робота в парах і малих групах.

Висновки. Таким чином, на підставі аналізу практичного досвіду тренерів Всеукраїнської Федерації фрі-файту та контактних єдиноборств та наукових досліджень учених з використання східних єдиноборств, можна зробити наступні висновки.

З'ясовано, що саме комплексний, системний підхід до використання шаолінського кунгфу сприятиме гармонійному морфофункціональному розвитку дітей 7-10 років.

Обґрунтувань ефективність використання засобів кунгфу на розвиток фізичних та розумових здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток рухових і розумових здібностей дітей середнього шкільного віку засобами шаолінського кунгфу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаврилюк В.О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі. / В.О.Гаврилюк. Навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015.–132 с., іл.для студентів спеціальностей 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» та 6.010203 «Здоров'я людини».

2. Синьин, Ш. Школа шаолиньского кунфу / Ши Синьин,- [Текст]/ Ш. Синьин., Е.. Чертовских. Ростов н/Д: Феникс, 2006.- стр,: ил

3. Круцевич Т. Ю. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України / Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук, Р. В. Підлетейчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2018. – No 1.

4. Кунг Фу, Тайцзи-Цюань и Цигун. Древние системы знаний и практических навыков Сергей Чугунов./ Сергей Чугунов, Изд-во: Ridero.- 2020.- 62 с.

5. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація". Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80

6. Томенко О. А. Інтегральна оцінка фізкультурної освіченості учнівської молоді: проблеми і підходи до розгляду / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Матеріли V регіон. наук.-метод. конф. [«Фізичне виховання в контексті сучасної освіти»], (Київ, 14–15 червня 2010 р.) / [за заг. ред. Е. Г. Черняєва, І. І. Вржеснєвського]. – К : НАУ, 2010. – С. 59–61.

7. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації /Авт. колект. Т. Андрійченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, Н.Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андрійченко) - 2-ге вид.- К.: Бланк-Прес, 2019.-120с.

Богатов Андрій Олександрович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Бойко Валерій Федосійович,
к.п.н., професор

СУЧАСНИЙ СПОРТИВНО-БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ В СИСТЕМІ ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ

У даній статті досліджено спортивно-бальний танець крізь призму генези та розвитку танцювального спорту.

Розглядаються особливості спортивного танцю як виду конкурсної бальної хореографії. Підкреслюється, що його змагальність у загально-соціальному контексті є важливою зв'язуючою ланкою між мистецтвом і спортом.

Ключові слова: *танець, танцювальний спорт, спортивно-бальний танець, конкурсний бальний танець, виконавська техніка, складно- координаційні види спорту.*

Аналіз досліджень і публікацій. Масштабна активізація розвитку спортивного бального танцю на сучасному етапі актуалізує вивчення його різноманітних аспектів з позицій гуманітарних наук. Однією з перспективних тем у вітчизняному науковому вимірі наразі є генеза танцювального спорту загалом і особливості еволюції конкурсного танцю зокрема.

Аналіз останніх досліджень та публікацій засвідчує посилення інтересу вітчизняних науковців до важливих теоретико-методологічних проблем спортивного бального танцю. Наприклад, становлення та розвиток конкурсного бального танцю досліджували Ю. Сахневич («Становлення та розвиток фестивально-конкурсного руху в бальному танці», «Українські танцюристи на провідних світових турнірах бального танцю сучасності», 2014 р.) [5, 6], Т. Тракалюк («Становлення і розвиток спортивного танцю в світі», 2014 р.) [8], О. Вакуленко («Традиції та новації Blackpool Dance Festival: історична ретроспектива», 2018 р.) [2], Є. Кеба («Формування техніки виконання та методики викладання європейських та латиноамериканських танців міжнародного стилю: історіографічний аспект», 2019 р.) [3] та ін. Науковцями розглянуто певні аспекти становлення спортивного бального танцю,

організаційну та управлінську структуру, техніко-технологічні особливості танців європейської та латиноамериканської програм [11].

Мета: виявити особливості еволюції спортивно-бального танцю у контексті розгляду історичних умов формування танцювального спорту, а також визначити та охарактеризувати головні тенденції танцювальних програм на сучасному етапі.

Виклад основного матеріалу. Танець як найдавніший з відомих людству видів художньої творчості, ґенеза якого є нерозривною зі становленням системи духовної культури, став першою формою свідомого художнього спілкування людей, поширеною на земній кулі. Розвиток хореографічного мистецтва, органічно пов'язаний з історико-культурною традицією кожного народу, позначився природною динамікою й духом змагальності, необхідними для становлення конкурсного спортивного танцю.

Ще на давньогрецьких стадіонах цінували досконаліть людини – її фізичну красу, яка за принципом калокагатії (kalokagathia, від kalos – прекрасний й agathos – добрий) в античній філософії була гармонійним поєднанням зовнішніх (фізичних) і внутрішніх (духовних) якостей як ідеалу вихованості. В цих умовах заняття фізичними вправами певною мірою перебрали на себе функції світського танцю, компенсуючи людині потребу у природній ритміці та реалізації м'язової енергії [1].

Не зважаючи на тривалі дискусії з приводу доцільності вважати бальний танець видом спорту, більшість зарубіжних дослідників (О. Бредихін, Л. Дугі, К. Пікарт, Т. Кошима та ін.) у своїх наукових працях доводять, що «просторові відносини та ритмічні рухи, які виконує людське тіло в різних видах спорту, є елементами танців» [10]; «спортивні бальні танці поряд із плаванням, гімнастикою та легкою атлетикою вимагають від виконавців значних рухових навичок, оскільки синхронно навантажують практично всі м'язи» [11].

Л. Дугі наголошує, що оскільки в спортивному бальному танці партнери передають емоції та ритмічну інтерпретацію музики, іноді використовується термін «художній спорт», оскільки даний вид спорту включає елементи мистецтва [9].

У професійному і науковому вимірах тотожним терміном вважається також «конкурсний бальний танець».

Спортивний бальний танець відповідно позиціонується у більшості випадків як поєднання мистецтва, спорту та розваг, одним із

самих видовищних видів спорту в приміщенні, а його техніка складається з простих елементів та складних хореографічних конструкцій, що включають в себе загальні елементи танцю, положення тіла та ніг, танцювальні кроки, фігури та ін. [11].

Синтез танцювального мистецтва й спорту, характерний «входженням» художньої мови у велику кількість видів спорту – яскраве явище другої половини XX ст. Тому перехід конкурсного бального танцю під егіду спорту треба розцінювати як закономірне явище [1]. Змагання з бальних танців, започатковані на початку XX ст. в Англії, отримали значний розвиток серед більшості західноєвропейських країн. Так, наприклад, у Німеччині в 1936 р. у Бад Нойхеймі відбувся перший чемпіонат світу серед аматорів, участь в якому брали танцюристи з 15-ти країн. Змагання, організовано за ініціативи створеного в 1935 р. у Празі першого танцювального об'єднання – Міжнародної федерації танцюристів аматорів. У 1957 р. створено Міждародну спілку танцюристів аматорів, з 1990 р. – Міжнародна федерація танцювального спорту (IDSF), а з 2011 р. – Всесвітня організація танцювального спорту (WDSF).

Саме Міжнародною федерацією танцювального спорту на початку 1980-х років введено термін «танцювальний спорт» для означення конкурсної форми бальних танців [11].

З метою досягнення високих результатів у спортивному танці спортсменам-танцюристам доводиться здійснювати специфічну підготовку й щоденно тренуватися за встановлену нагороду, і це для професіонала стає головним. Інституалізація означає, що спортивна хореографія стає важливою державною справою, якою опікується розгалужена мережа установ і організацій – від Міжнародного олімпійського комітету й до місцевих спортивних організацій, громадських організацій, клубів та гуртків любителів спортивного танцю.

Найбільш схильними вважати взагалі бальний танець як різновид спорту є танцівники-спортсмени й організатори змагань. Вони вважають, що як бальні, так і спортивні танці характеризуються високим рівнем організації й дисциплінованості, позначені технічно складним рівнем виконавства, передбачаючи високу ефективність тренувального процесу. Висока конкуренто-насиченість зазначених видів танцю сприяє підвищенню рівня їх естетичності [1].

Конкурсне виконання спортивних бальних танців здійснюється за трьома програмами: європейською, латиноамериканською й так

званою «десяткою» (остання – за загальною кількістю танців). Любительські чемпіонати світу зі спортивно-бального танцю проводить IDSF, а професійні – за ініціативою англійських танцювальних організацій. Найпрестижнішими у світі вважаються англійські конкурси, наприклад, UK Open, Blackpool Dance Festival. У США практикуються національні види конкурсів бальних танців із відповідною змагальністю: «American Smooth» й «American Rhythm». На кожному з конкурсів танцюристи демонструють свої знання, уміння, навички, талант. Оцінюється робота тієї або іншої танцювальної школи й мистецької персоналії тренера, визначається лідер. Причому конкурсним комітетом оцінюються загальне враження від окремого танцю або групи танців, оригінальність танцювальної композиції, правильність і чіткість виконання хореографічних елементів тощо. Конкурси свідчать не лише про розвиток людини у певній сфері (наприклад, у хореографії), але й рівень естетичної, моральної й фізичної вихованості кожного митця-спортсмена. Завдяки розгортанню конкурсного руху бальне танцювання набуло систематизації, елітарності та спортивної спрямованості. Стійко утвердилися терміни: «спортивні бальні танці», «спортивні танці» й навіть «танець-спорт», проте донині не вирішена проблема включення бальних танців до програми Олімпійських ігор, хоча це питання регулярно обговорюється на шпальтах світової спортивної преси [1].

На кожному змаганні з будь-якого виду спорту існує орган, що контролює, наскільки проведення цих змагань відповідає міжнародним правилам (інституція спортивного комісаріату в Україні). Обов’язком спортивного комісара є перевірка бальних костюмів на відповідність міжнародним правилам, рівня складності конкурсної програми, відповідно до категорії танцюриста. Правила по костюмах постійно удосконалюються і призначені підкреслювати спортивний напрям розвитку бальних танців: це, перш за все, зручність для танцюриста, профілактика травматизму, усунення так званої «гонки багатих» при вихованні почуття певної естетики та смаку. Дозволяється лише той костюм, який прийнято використовувати у даний час на змаганнях із спортивних танців.

Останнім часом конкурсну програму зі спортивно-бальних танців збагатив «формейшн». В танцювальному спорті змагання формейшн – це особливий вид змагань, який значно відрізняється від турнірів індивідуальних пар, як за регламентом, так і за критеріями

суддівства. Учасниками даного виду змагань є команди (ансамблі), які складаються із 8 пар. Тривалість конкурсної програми формейшн складає 6 хвилин. У виступі повинні бути використані всі п’ять танців однієї із танцювальних програм. Відповідно розрізняють європейський та латиноамериканський формейшн. Європейський формейшн включає Повільний фокстрот, Повільний вальс, Віденський вальс, Танго, Квікстеп, дозволяючи не більше 16 тактів при виконанні будь-якого іншого танцю, включаючи латиноамериканські. Змагання з латиноамериканського виду повинні включати Ча- Ча-Ча, Самбу, Румбу, Джайв, Пасодобль, і будь-який інший латиноамериканський ритм, причому дозволяється не більше 16 тактів при виконанні будь-якого іншого танцю, включаючи стандартні. Кожний із п’яти конкурсних танців в будь-якій із танцювальних програм виконується під характерний музичний супровід з визначеним (унікальним) ритмом і музичним розміром. Спортсмени команди повинні грамотно виконувати танцювальні фігури та їх варіації у відповідності з музичними фрагментами, які використовуються у фонограмі [1].

З метою забезпечення позитивної творчої змагальності на танцювальному майданчику щодо спортивних бальних танців запроваджено шкалу класів, відповідних рівневі хореографічної підготовки танцюристів й систему диференціації танцюристів за віковими групами. При виході на перше змагання його учасникам привласнюються найнижчі класи (Hobby або Е) з подальшим просуванням у вищі, за умови перемоги на танцювальних змаганнях й за відповідної кількості балів. Вищий клас майстерності для танцюристів-любителів вважається М клас.

Виконавська техніка відіграє особливу роль у сучасній спортивній хореографії і є досить складною. У ній з’явилися контрастні й складні синкоповані рухи, зросла динаміка виконання окремих фігур та елементів. Наприклад, музичний розмір у танці пасодобль – 60 тактів на хвилину – при синкопованості рухів танцівник реалізує зі швидкістю до 240 рухів на хвилину, і, отже, 4 рухи за секунду [4].

Узагалі бальні танці є різновидом складно-координаційних видів спорту. У будь-якому бальному танці окремі частини тіла рухаються різновекторно та у різних темпах, зумовлюючи рангову витонченість базових фігур. Характер бального танцю, його образність, пластика й танцювальна індивідуальність значною мірою залежать від костюму, спроможного підсилити художню мову танцю.

Найважливішими показниками оцінки суддями виступів учасників конкурсних бальних програм є їхні артистизм і емоційність. Артистизм проявляється передусім у вмінні створити у глядача танцювальними засобами реальний образ, який викликав би у нього високі емоційні переживання у вигляді катарсису. Зазначене стосується і спортивного танцю на паркеті, в оцінці якого головна увага звертається на емоційність переживань (експресію, виразність рухів і міміку) виконавців. Такі емоційні переживання проходять певні рівні: поведінковий, суб'єктивний, психофізіологічний. Поведінковий рівень проявляється через зовнішньо видимі, як правило, моторного характеру дії, рухи і реакції танцівників; суб'єктивний рівень – через індивідуальні вербальні вирази; психофізіологічний рівень передбачає осмислення індивідуально-типологічних особливостей в узагальнений художній образ. У переживаннях конкурсного спортивного танцю найбільше спостерігається поведінковий рівень, який фіксує мімічну діяльність і виразність рухів; все це веде до психо-фізіологічного рівня сприйняття, створюючи певний художній образ [7].

Висновки. Таким чином, бальний танець поєднує в собі риси, як спорту, так і мистецтва. Разом з руховими навичками, спритністю, координацією рухів велике значення має естетичне враження та художній зміст, втілені у танці виконавцем.

Спортивно-бальний танець утворює окрему нішу у системі танцювального спорту, характеризуючись достатньо високим рівнем техніки виконавства і є яскравим представником синтезно-модернізованих модифікацій у хореографічному мистецтві. А його змагальність у загально-соціальному контексті є важливою зв'язуючою ланкою між мистецтвом і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданова М. В. Спортивний танець у системі бальної хореографії. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку.* 2014. Вип. 20 (т. 2). С. 214-217.

2. Вакуленко О. М. Традиції та новації Blackpool Dance Festival: історична ретроспектива. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Сер. : Мистецтвознавство.* 2018. Вип. 39. С. 112–120.

3. Кеба М. Є. (2019). Формування техніки виконання та методики викладання європейських та латиноамериканських танців

міжнародного стилю: історіографічний аспект. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Сер. : Мистецтвознавство.* 2019. Вип. 40. С. 154–160.

4. Мур А. Бальные танцы . М. : Астрель, 2004. 320 с.

5. Сахневич Ю. Ю. Становлення та розвиток фестивально- конкурсного руху в бальному танці. *Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури.* 2014. Вип. 33. С. 195-201.

6. Сахневич, Ю. Ю. Українські танцюристи на провідних світових турнірах бального танцю сучасності. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд».* 2014 , № 6, т. 7. С. 168–174.

7. Танаев В. Психология спортивного танца. *Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы* : тез. докл. Междунар. конгр. М., 1998. Т. 2. С. 383–394.

8. Тракалюк, Т. А. Становление и развитие спортивного танца в мире. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Вип. 9. С. 144-149.

9. Dugi L. Organizacija i sustav natjecanja sportskog plesa. *Završni rad, Međimursko veleučilište u Čakovcu, citirano*. 2015. URL: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:110:138653.

10. Kooshima T. Recognition of Dance as Sport and its Implication for Welfare of the Nigerian Dance Artiste ByTume. 2013. URL: https://www.academia.edu/27471563/Recognition_of_Dance_as_Sport_and_its_Implication_for_Welfare_of_the_Nigerian_Dance_Artiste.

11. Pavlyuk T. German Open Championship in the context of specific development of competitive ballroom dancing. *Innovative Solutions In Modern Science.* 2020. Vol. 38, № 2. P. 177-187. DOI: 10.26886/ISMS.2414-634X.2(38)2020.

Водолазький
Сергій Олександрович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Довгань Надія Юріївна,
д-р пед. наук, доцент, професор
кафедри хортингу та реабілітації

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ДЗЮДОЇСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

У статті розкриті поняття тактичної підготовки дзюдоїстів. Розкрито суть чинників, які спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Обґрунтовані особливості тактичної підготовки дзюдоїстів у змагальному періоді та значення технічної підготовки.

Охарактеризовано мету та завдання тактичної підготовки дзюдоїстів у змагальному періоді. Розкрита важливість тактичної підготовки; тактики ведення поєдинку, тактики участі у змаганнях, аналізу майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил.

Ключові слова: *тактична підготовка, технічна підготовка, технічні знання, тактичні навички.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Дзюдо є молодим видом спорту в нашій країні. Наявні наукові дослідження в області дзюдо були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи підготовки у змагальному періоді. Особливо недостатньо висвітлений етап тактичної підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей.

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Основні положення спортивної підготовки дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки відображені в роботах таких вчених як Бекас О. [2], Веритов А.И. [3], Лахно Д. [5], Маликов Н.В. [3], Паламарчук Ю. [2], Соловей А.В. [8], Мартин В.Д. [9]. Дані наукові дослідження в області дзюдо, як правило, були спрямовані на вивчення фізичної підготовленості борців дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів. Отже, на даний час залишається актуальним питання, щодо тактичної підготовки дзюдоїстів у змагальному періоді.

Мета статті – обґрунтувати особливості тактичної підготовки дзюдоїстів у змагальному періоді та значення технічної підготовки у її реалізації.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Сучасна система підготовки спортсмена – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови якої спрямовані на забезпечення досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Вона охоплює безпосередньо тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а також організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне й медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Результат багаторічної спортивної підготовки та термін збереження високого рівня спортивної форми у видах спортивної боротьби залежить від багатьох факторів, одним з яких є побудова міцного фундаменту для нарощування техніко-тактичного арсеналу та розвитку спеціальних фізичних здібностей спортсмена.

Вирішення цього завдання відбувається засобами загальної фізичної підготовки на початковому та базових етапах спортивного вдосконалення, що співпадає з періодом активного біологічного і психічного розвитку підлітків та юнаків. Ігнорування вказаних рекомендацій і збільшення обсягів спеціальних засобів тренування за рахунок загальнорозвиваючих може призвести до однобічної фізичної і функціональної підготовленості, психічних зривів і в результаті - до закінчення спортивної кар’єри у ранньому віці.

Висока майстерність спортсмена великою мірою залежить від того, як він оволодів технікою боротьби. Чим вища його технічна

підготовка і чим вправніше володіє він різними прийомами, тим більших успіхів можна сподіватися від борця на змаганнях.

Всю техніку дзюдо можна поділити на прості й складні дії. До перших належать різні ривки, повороти, пересування по килиму, захвати і т. п. До других належать прийоми, захисти і контрприйоми. Перші й другі мають певне тактичне навантаження, оскільки будь-яка з перелічених дій може бути використана як тактична.

Тактичні знання дзюдоїста - це уявлення про прийоми, види, форми тактики та їх використання в процесі тренування та змагання. Тактичні вміння - дії, які диктуються тактичними знаннями: прогнозувати план суперника та змагальну ситуацію; здібність коректувати свій тактичний план у ході поєдинку [7].

Тактичні навички - цілісні тактичні дії, що реалізуються в процесі тренування та змагання. Тактичне мислення дзюдоїста - це здібність приймати вірні тактичні рішення при дефіциті часу та високому психічному напруженні [1].

Тактична підготовка дзюдоїста - процес оволодіння прийомами спортивної тактики, її видами, формами та засобами їх реалізації в умовах змагань. Структуру тактичної підготовки в дзюдо складають дії, спрямовані на формування тактичних знань, умінь, навичок і мислення в цілому [6].

Завданнями тактичної підготовки у змагальному періоді є удосконалення навичок ведення поєдинків з різними суперниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях. Вивчається тактична підготовка проведення прийомів, контрприйомів і комбінацій; тактика ведення поєдинку; тактика участі у змаганнях. Проводиться аналіз майстерності суперників, визначення положення в турнірній таблиці, розподіл сил [4].

Висновки. У результаті проведеного дослідження встановлено, що у літературі немає наукових досліджень з удосконалення тактичної підготовки дзюдоїстів у змагальному періоді. Крім того, дослідження вчених (Г.Н. Арзютов, Г.С. Туманян, В.С. Дахновський, Б.Н. Рукавицин та ін.) свідчать про уповільнення темпів оволодіння технікою рухів дзюдоїстів. Дані дослідження й методики можна використовувати у практичній діяльності єдиноборців. Метою тактичної підготовки дзюдоїста є формування стандартних тактичних дій в умовах тренування та змагальної діяльності. Під тактикою в дзюдо розуміється раціональне використання бойових засобів для досягнення

перемоги. Якою б не була технічна досконалість дзюдоїстів, саме уміння організувати сутичку, правильно використовуючи техніку щодо особливостей супротивника, визначає ступінь його бойової майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астахов А.М. Нове в методиці навчання техніці боротьби / Спортивна боротьба. - М.: ФиС, 2001. С. 40-46.

2. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки//Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. - №. 2. - 2009. - С. 88-90.

3. Веритов А.И., Маликов Н.В. Повышение физической подготовленности дзюдоистов 13-17 лет на етапах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим спортивным достижениям средства микардиотренировки //Вісник Запорізького національного університету. - 2014. - № 2. - С. 63-70.

4. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К.: РНМК, 1999. - 90 с.

5. Лахно Д. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі розвитку загальних фізичних здібностей дзюдоїстів на спеціалізованому етапі базової підготовки//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - № 3. - С. 11-14.

6. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії та системи підготовки дзюдоїстів. - Київ: Олімпійська література, 2000. - 384 с.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы підготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 319 с.

8. Соловей А.В. Силова підготовка дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. - Львів, 2001. - Вип. 5 - С.387-390.

9. Соловей А.В., Мартин В.Д. Аналіз змагальних технічних дій дзюдоїстів вищої кваліфікації // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць: за ред. С.С. Єрмакова. - Харків, 2001. - №18 - С.47-50.

Гончаренко Михайло Дмитрович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Бойко Валерій Федосійович,
к.п.н., професор

РОЗВИТОК БОКСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

У статі представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо розвитку рухової активності молоді студентів ЗВО на основі організації тренувального процесу з боксу.

Ключові слова: *спорт, бокс, тренування, рухова активність*

Аналіз досліджень і публікацій. Міністерство освіти і науки України приділяє значну увагу розвитку фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. Це відповідає як просвітницькій місії освіти, так і завданням вищих навчальних закладів з підготовки сучасних фахівців з усвідомленням цінностей здорового способу життя та готовністю до захисту України. Закон України «Про вищу освіту», який набув чинності в 2014 році, відкрив нові горизонти для реалізації ініціатив у сфері фізичної культури, спрямованих на підвищення якості вищої освіти, невід'ємними складовими якої є розвинений студентський спорт, культура рухової активності та навички здоров'я збереження.

У середині 2015 року Міністерством освіти і науки, Міністерством молоді та спорту, Міністерством оборони та Міністерством охорони здоров'я за участю народних депутатів України, секретаріату Кабінету Міністрів України було створено міжвідомчу робочу групу з модернізації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах України. Одним з результатів її роботи стало напрацювання Рекомендацій щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, які створюють умови збереження та розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах набуття ними академічної автономії.

Досвід показує, що в будь - якому ЗВО можна створити спортивні секції з окремих видів спорту, вести цілорічну навчально-тренувальну і спортивну роботу, готувати фізкультурників та спортсменів.

Для цього керівництву ЗВО необхідно створити відповідні умови та залучити фахівців з різних видів спорту.

Насамперед слід обговорити питання про створення спортивних секцій і команд на засіданні кафедри фізичного виховання. Далі треба подбати про місця для тренувальних занять, виготовлення та (або) придбання необхідного інвентарю і залучення фахівців. Для залучення фахівців (тренерів) необхідно звернутись до місцевого відокремленого підрозділу Федерації боксу України, за його відсутністю можна звернутися безпосередньо до Федерації.

До створення бази для тренувань та спортивних споруд залучаються студенти, які виявили бажання займатись боксом. Так для організації тренувального процесу підійде звичайний зал для ігрових видів спорту (баскетболу, волейболу і т.д.) в літку можна організовувати тренування під відкритим небом. Обладнання боксерські мішки та тренажери можна зробити в ручну з брезенту, шкіри, штучної шкіри або придбати. Такий атрибут боксу, як ринг, необов'язково придбати, оскільки він потрібен лише для організації змагань, а під час тренувань ринг необхідно замінити натягнувши прості канати на стійки. Шкіряні боксерські рукавички, шоломи, бинти та капи спортсмени купують самостійно тому що то є предмети індивідуального користування [2, 3].

Поряд з розв'язанням цих питань треба проводити організаційно-пропагандистську роботу. Звичайно на загальних зборах студентів виноситься питання про організацію спортивної секції з боксу створення команди ЗВО та участі в змаганнях різного рівня.

Мета. Проаналізувати систему студентського боксу в закладах вищої освіти в Київській області.

Виклад основного матеріалу. Велику користь принесуть добре підготовлені спеціальні спортивні вечори з виступами кращих спортсменів колективу чи запрошених майстрів спорту. На таких вечорах можна проводити запис до спортивних секцій.

Коли ці заходи будуть здійснені і бажаючі брати участь у заняттях з боксу виявлені, складаються загальні збори, на яких обговорюються завдання навчально-тренувальної і спортивної роботи, розклад тренувань, календарний план спортивних заходів; обираються капітани команд, фізорг.

Організація спортивної секції - це, звісно, тільки частина заходів по розгортанню спортивно-масової й оздоровчої роботи в вузі.

Головне полягає в тому, щоб спортивна секція проводила систематичні навчально-тренувальні заняття, щоб за певним планом проходили спортивні змагання, товариські масові зустрічі, спартакіади, тощо.

Основна мета роботи спортивної секції з боксу в вузі полягає в залученні до здорового способу життя і систематичних занять боксом студентів, створення умов щодо зростання їх спортивній майстерності. Для цього передбачається наступне:

1. Здійснення заходів щодо відкриття спортивних секцій з боксу в загальносвітових ЗВО:

1.1. Проведення уроків фізичної культурі за фахом „Бокс”.

1.2. Організація систематичних занять з боксу на спортивній базі навчального закладу.

1.3. Проведення спортивних свят боксу з пропагуванням здорового способу життя, виду спорту, профілактики захворювання та діяльності з охорони навколишнього середовища.

Тренер є фахівцем з даного виду спорту, має відповідну освіту та досвід в організації тренувального процесу. У процесі підготовки спортсменів тренер контролює роботу та дає вказівки, виправляє помилки. Тільки системний підхід та правильна організаціє тренувального процесу призводять до бажаного результату а коли вправа комусь не дається, викладач, пропонуючи виконати окремі частини вправи, для більш правильного засвоєння,а потім і в цілому.

Тренування та заняття в секції з боксу проводяться три-чотири рази на тиждень тривалістю до двох годин та поділяються на фізичну підготовку спортсмена, вивчення тактичного матеріалу та проведення спарингів та (або) практична підготовка.

Більш підготовленим студентам рекомендуються додаткові індивідуальні заняття (за завданням тренера) протягом 30-40 хвилин щодня. Метою таких заняття є напрацювання вузьких завдань наприклад збільшення часу на фізичну підготовку спортсмена, напрацювання реакції або певної комбінації. Проводити їх можна як ранкову гімнастику, а також і в інший час.

Як вказує Костюкевич В.М. в своїй роботі «Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації» - *«Принципів спортивного тренування є кілька, але основним вважають всебічну підготовку спортсмена. Це - шлях до фізичного вдосконалення людини. Всебічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культур-*

ний рівень, гармонійний розвиток мускулатури та рухових якостей, відмінна робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, фізична досконалість у цілому - основа успіху у будь-якому виді спорту».

Особливого значення має принцип всебічності в навчально-тренувальній роботі зі студентською молоддю. Всебічний фізичний розвиток студентів забезпечить міцне здоров'я, підвищить працездатність, та створить підґрунтя для високих спортивних результатів в зрілому віці.

Другий принцип – свідомість який передбачає таку побудову навчання й тренування, на основі особистої мотивації спортсмена. Принцип свідомості, який у сучасній системі тренування став одним з найважливіших, означає, що студент повинен знати, що, чому й навіщо він робить. Проводячи тренувальні заняття в спортивній секції з боксу, тренер використовує й інші загальноприйняті дидактичні принципи: свідомість, поступовість, повторність.

До цих основних принципів тренування слід додати, що однією з найважливіших проблем сучасної методики тренування є проблема розвитку високих вольових якостей спортсменів. Рівень цього розвитку в боксі - один з показників тренованості спортсмена, його підготовленості до змагань. В процесі навчання й тренування та участі у змаганнях спортсмени напрацьовують високі вольові якості. Одним з головних питань, які стоять перед тренером – є виховання в боксера здатності мобілізувати себе під час змагання.

Зазначені принципи тісно пов'язані між собою. Всебічної фізичної підготовки можна досягти без поступовості в навчанні й тренуванні, а поступовість ґрунтується на повторності. Водночас успіхові тренувань з боксу сприяє свідоме ставлення спортсмена до них. Таким чином, усі принципи здійснюються не у відриві один до одного, а лише у взаємозв'язку, в єдиному процесі виховання, навчання й тренування спортсменів.

Складовою частиною системи тренування з боксу студентів є систематичний лікарський контроль. Необхідно твердо усвідомити, що перш ніж приступити до занять у секції з боксу, команді бажаючі мають пройти лікарське обстеження, під час якого визначається можливість допуску до тренувань, встановлюється характер і ступінь тренувальних навантажень, тощо.

Крім того, обов'язковим є медичний контроль напередодні змагань. Лікар вирішує питання допуску спортсмена до змагань і ставить свій підпис на заявці про дозвіл на участь спортсмена. Без систематичного обстеження в спеціальному медичному закладі (диспансері) та лікарського допуску жоден учасник не може брати участь у змаганнях. За даними систематичних обстежень та висновків лікарів, визначають працездатність та функціональні зміни в стані здоров'я спортсмена, на підставі яких тренер вносить зміни в режим тренувань.

Режим спортсмена має важливе значення для досягнення високих спортивних результатів, що складається з правильного харчування та розпорядку дня, в якому знаходять своє місце ранкова гімнастика, тренування і відпочинок, сон та ін.

Організація занять спортом студентів вимагає від тренерів повних знань анатомо-біологічних основ цієї вікової групи. Тут у пригоді стане правильний діалог з лікарем.

Перш за все треба враховувати, що в роботі з молоддю основну увагу слід приділити наступним питанням:

- загальній фізичній підготовці;
- опрацюванню якомога більшої кількості рухомих навичок різного характеру
- напрацювання витривалості та підвищення функціональних якостей спортсмена.

Це робиться шляхом введенням у заняття комплексу природних рухів, зокрема бігу, стрибків, метання, а також різних рухливих ігор, ігор з м'ячем, гімнастичних вправ, тощо.

На початку, для студентів які не займались боксом або іншими рухливими видами спорту, тренування з боксу не повинне, займати більше 20-25 % загального обсягу навчального матеріалу. При цьому заняття мають проводитись, головним чином, у плані вивчення техніки та основ тактики. У роботі з юнаками вимоги до загальної фізичної підготовки залишаються ті ж самі, але розширюється коло рухливих навичок, більше уваги приділяється розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, оволодінню й вдосконаленню техніки з обраного виду спорту, тактиці. У невеликому обсязі в заняття вводяться силові навантаження.

Тренеру, який займається вихованням спортсменів важливо знати та навчити боксерів самоконтролю. Самоконтроль не може замінити

лікарського контролю, але є цінним доповненням до нього. Під самоконтролем мається на увазі регулярне спостереження самого спортсмена за станом свого здоров'я. Методи самоконтролю прості й доступні кожному. При здійсненні його враховуються самопочуття, сон, апетит, вага, м'язова сила, тощо.

Висновки. Резюмуючи все вищезгадане можна зробити логічний висновок, що бокс ніхто як інший підходить для організації на базі ЗВО спортивних секцій розвитку рухової активності молоді (студентів) та потребує мінімальних затрат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про вищу освіту»

2. Міністерство освіти та науки Наказ N 4 від 11.01.2006

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник / В.М. Костюкевич - Вінниця: «Планер», 2007. с 226.

Звєрєв Антон В'ячеславович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Лаврентьєв
Олександр Миколайович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ КІОКУШИНКАЙ

У статті розглядаються питання щодо організації і проведення відбору дітей на етапі початкової підготовки в карате кіокушинкай. Де основними критеріями відбору як і в інших видах спорту виступають антропометричні обстеження дітей, медико-біологічні дослідження, педагогічні контрольні випробування, психологічні та соціальні (організаційні) обстеження. Педагогічний експеримент проходив протягом 10 тижнів (14.09.-20.11.2020 р). в дослідженні прийняло участь контрольна група (n=15) та експериментальна група (n=15). Тестування в обох групах відбувалось через однакові проміжки часу одночасно та вправами.

***Ключові слова**: відбір, дослідження, педагогічний експеримент, карате, діти, інтерес.*

Аналіз досліджень і публікацій. Спортивний відбір триває постійно в процесі спортивної діяльності від початку зарахування в спортивну секцію, до тих пір, поки з яких-небудь причин не приймається рішення про припинення занять. Відрізок часу, протягом якого здійснюється спортивний відбір, може мати різну величину від декількох секунд до декількох років. Початковий відбір юних спортсменів проводиться в розрахунку на подальшу багаторічну спортивну діяльність [3].

Для єдиноборств де вагоме значення мають удари руками і ногами у тренера можуть висуватись до кандидатів як основні так і додаткові вимоги. Так до основних належить швидкість, спритність (м'якість та точність рухів); до додаткових сила рук та ніг, станова сила; витривалість, росто-ваговий показник більш 100 (тобто коли зріст спортсмена 130 см., то вага його повинна бути не більше 30 кг.) [6].

Ступінь впливу різних фізичних якостей і морфофункціональних показників на результативність для карате кіокушинкай полягає в обов'язкових критеріїв м'язова сила, витривалість, швидкість. Також має значення координаційні здібності. Не має значного впливу такі показники як тіло будова, гнучкість та вестибулярна стійкість.

Під час проведення спортивного відбору, деякі науковці рекомендують застосовувати контрольні тести на початковому етапі відбору (біг на 30 м., неприливний біг 5 хв., біг на місці 10 сек., човниковий біг 3х10 м., стрибок у довжину з місця, підтягування з вису, кидок набивного м'яча).

Автор в своєму досліджені використовує наступні педагогічні тести, так для розвитку:

- сили використовувались дві вправи (згинання і розгинання рук в упорі лежачи та присідання за 20 сек.);

- швидкість визначається за вправою (бігу на 6 сек.);

- координаційні здібності використана вправа «три перекиди вперед». Тест запропонований Ляхом (1989).

- загальна витривалість використана **12-хвилинний тест ходьби і бігу** Купера;

- гнучкість в хребті використана вправа нахил тулуба вперед із положення сидячи;

- відчуття ритму використана вправа «Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками» [5].

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ

спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Актуальність теми полягає в тому, що відбір на початковому етапі дозволить правильно сформувати групи за спортивним спрямуванням, що вплине в подальшому на спеціалізацію у вибраному виді спорту (карате кіокушинкай).

Мета: полягає в вдосконалення тренувального процесу в карате кіокушинкай під час проведення спортивного відбору на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Завдання початкового відбору у в карате кіокушинкай визначення доцільності занять за рахунок оцінки

основних його критеріїв: вік початку занять, хороший стан здоров'я та відсутність схильності до захворювань, відповідно виду спорту тип м'язової системи та рівень рухових якостей учнів [2,7].

Фахівці рекомендують проводити перший етап відбору протягом двох років. На першому етапі – попередньому (триває 1,5-2 міс.) – визначається вихідний рівень розвитку рухових якостей. На другому – основному (о триває до кінця першого року) визначається рівень володіння технікою змагальних вправ, мотивація до занять та психологічна стійкість. На третьому етапі – завершальному (що триває протягом другого року) - визначається рівень зростання спортивних результатів учнів.

Відому, що рівень фізичного розвитку молодої особи тісно пов'язаний зі ступенем статевого дозрівання. Саме в цей період відмічається стрімке збільшення всіх органів та систем організму людини. Зі збільшенням розмірів тіла підвищується майже всі її функціональні можливості: рухова здатність, сила м'язів, аеробні та анаеробні можливості.

Тип біологічного розвитку [2] молодої людини (Дворкин, 2006) суттєво впливає на не тільки на рівень фізичної підготовленості, а й на вікову динаміку зростання показників фізичного розвитку протягом року з максимальними його темпами протягом пубертатного періоду у хлопчаків із 12 до 16 років, у дівчат – із 11 до 15 років. Порівняння зміни довжини тіла хлопчиків 10-18 років, які займаються силовими видами спорту, легкою атлеткою та які не відвідують спортивні секції. Так в (табл. 1) вказані темпи зміни довжини тіла у відсотках за (Дворкиним, 2006).

Таблиця 1

Темпи зміни довжини тіла хлопчиків 10-18 років, % (Дворкин, 2006)

Віковий показник	**Група хлопчиків**		
	важкоатлети	**легкоатлети**	**Особи, які не займаються спортом**
Вихідні дані У 10 років	94,4	100	95,3
У 14 років	+ 7,3	+ 11,1	+ 6,8
У 16 років	+ 16,1	+ 14,2	+ 15,7
У 18 років	+ 19,0	+ 15,6	+ 17,4

За даними таблиці можна констатувати, що заняття спортом не впливають на зростові показники дітей та підлітків.

Для порівняння міжнародного досвіду [2] приведемо приклад як відбувається початковий відбір з важкої атлетики у Болгарії, який триває 4 місяця і складається з наступних етапів:

– масовий відбір (1 місяць) - на уроках із фізичного виховання тренери здійснюють відбір учнів 11-12 років за показникам фізичного розвитку, працездатності та зовнішніми ознаками: розвиток м'язової маси, довжина тіла та кінцівок, пропорційність будови тіла та спритність. До однієї групи включаються 25 учнів;

– спеціальний відбір (2 тижні) – поглиблений медичний огляд, а також оцінка рівня фізичних якостей учнів (швидкість, гнучкість та стрибучість);

– поточний відбір (2 місяця) – під час навчально-тренувального процесу оцінюються позитивні психологічні якості, а також виконання контрольних нормативів із ЗП: упор лежачи, ноги на гімнастичній лаві, віджимання; упор на брусах, віджимання; у висі на гімнастичній стінці, утримання кута 90º; вихідне положення те саме, піднімання ніг до голови; у висі на перекладині, підтягування; стрибки у довжину з місця та з розбігу, потрійний з місця; вистрибування угору, поштовхом двома ногами; біг на 60 і 500 м; кидок обтяження (гиря чи ядро) назад за голову на дальність. Показники СФП оцінюються за технікою змагальних вправ поштовху чи ривка.

Практика спорту показує, що спортсмени, які отримали базову підготовку в інших видах спорту (боротьбі, легкої атлетиці, гімнастики, плавання тощо), а потім почали займатися карате кіокушинкай, прогресують на етапах багаторічної підготовки значно швидшими темпами.

Як показує тренерська практика, в них по-перше присутній обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічні фактори, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, що за змістом впливають на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови. По-друге, можливе використання спрощених правил тренувальних і змагальних форм, їх індивідуалізації і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях. По-третє, використовуються фізичні вправи з різних видів спорту з помірним фізичним навантаженням, або системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу та пілатесу тощо [1,4].

Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження.

В ході педагогічного експерименту було проведено комплексне тестування фізичних якостей юних спортсменів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості юних каратистів к онтрольної (КГ, n=15) та експериментальної (ЕГ, n=15) груп на початку експерименту

Показники	Контрольна група n=15		Експериментальна група n=15	
	початок	кінець	початок	кінець
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	9,0±0,45	9,0±0,35	8,0±0,36	10,0±0,37
Присідання за 20 (сек.)	18.0±0,4	19.0±0,38	18.0±0,43	19,0±0,41
Біг за 6 (сек.)	27,0±0,52	28,0±0,36	28,0±0,53	30,0±0,3
12-хвилинний тест ходьби і бігу Купера (м.)	1111±25,02	1150±21,09	1155±24,13	1215±19,0
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	11,2±0,4	10,1±0,3	10,9±0,32	11,4±0,43
«Ритмічні рухи верхніми і нижніми кінцівками»	3,0±0,25	3,0±0,17	3,0±0,27	4,0±0,17
«Хват падаючої гімнастичної палиці»	10,3±0,47	10,5±0,75	10,3±0,49	10,6±0,43
«Три перекиди вперед»	5,0±0,26	5,0±0,21	5,0±0,32	6,0±0,23

За результатами тестування спортсмени контрольної та експериментальної груп з однаковим рівнем розвитку фізичних якостей на початку дослідження та проводились за однаковим проміжком часу.

Динаміка їх результатів в перерахованих тестах визначалася на початку (1 тиждень) та в кінці (9 тиждень) проходження переддипломної практики. Так показники фізичних якостей у контрольній групі протягом педагогічного експерименту мають не значні покращення, а саме: сила верхніх кінцівок покращилась на 1%, а ніг на 2,28%. Показники швидкості на 1,69%. Витривалість за тестом Купера покращилась на 1,56%. Гнучкість збільшилась на 1,1%. Координаційні

здібності покращились на 5,26 %. Спеціальні якості відчуття ритму збільшились на 4,23% та рухова реакція на 1,48 %.

В експериментальній групі відбулись значні зміни у показниках педагогічного експерименту, а саме сила верхніх кінцівок покращилась на 16,87%, а ніг на 6,29%. Показники швидкості на 5,26%. Витривалість за тестом Купера покращилась на 2,55%. Гнучкість збільшилась на 15%. Координаційні здібності покращились на 14,6 %. Спеціальні якості відчуття ритму збільшились на 33,33% та рухова реакція на 10,11 %.

Таке поєднання засобів і методів підготовки в карате кіокушинкай експериментальної групи дозволило оптимізувати процес фізичної та технічної підготовки підвищити ефективність навчально-тренувального процесу.

Висновки. Показники педагогічного спостереження для оцінки рівня фізичної підготовленості юних каратистів за фізичними та спеціальними якостям в контрольній групі не мають значних змін, але присутня стабільність вдосконалення цих якостей. В експериментальній групі, яка займалась за розробленою програмою протягом дослідження, має значні зміни розвитку як фізичних так і спеціальних якостей.

В подальшому процесі навчально-тренувальних занять необхідно постійно здійснювати контроль за підготовленістю спортсменів і в залежності від їх результатів, проводити корегування індивідуальної підготовки та тренувального навантаження за рівнем класифікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьєв О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / О.М. Лаврентьєв // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. - С 84-90.

2. Олешко В.Г. Моделювання, відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів (на матеріалах силових видів спорту) дис. ... доктора наук з фіз. вих. і сп. / В.Г.Олешко; НУФВСУ. – К., 2013. – 463 с.

3. Пятисоцька С.С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій:

дис. ... к. наук з фіз. вих. і сп. / С.С. Пятисоцька; ХДАФК. – Х., 2010. – 218 с.

4. Ридін О.В. Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості єдиноборців карате з використанням модельних характеристик / О.В. Ридін // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 14(41)13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 123-129.

5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів навч.посіб.для студ./ .П. Сергієнко. – Київ: «Олімпійська література».2001 . – 439 с.

6. Холодков Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учереждений высш. образований / Ж.К. Холодков, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с. – (Сер. Бакалавриат).

7. Шинкарук О.А. Основні особливості регіональних систем відбору і орієнтації спортсменів у різних видах спорту / О.А. Шинкарук // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. – К., 2001. – № 4. – С. 27 – 33.

Козяр Сергій Юрійович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Довгань Надія Юріївна,
д.п.н., доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА ВІКОВИХ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ 6–10 РОКІВ

У статті розкриті та узагальнені вікові та фізіологічні особливості молодших школярів. Обґрунтовані закономірності вікового розвитку молодших школярів. Охарактеризовано фізіологічний розвиток м'язів, мозку, дихальної та нервової систем дітей молодшого шкільного віку. Зазначено що у молодших школярів вища, ніж у дошкільнят урівноважені процесів збудження та гальмування. Хоча процеси збудження все-таки переважають. Фізіологічний розвиток молодшого школяра зумовлений формуванням організму, що відкриває нові можливості для його діяльності, розгортання та поглиблення зв'язків з соціальним оточенням.

Ключові слова: *молодший шкільний вік, ріст, фізіологічний розвиток, кістковий апарат молодших школярів, м'язова система.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Зміцнення та збереження здоров'я учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості є одними з головних завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Щоб їх вдало вирішувати, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їх росту і розвитку.

Для організації раціонального режиму праці й відпочинку та розробки ефективних засобів впливу на організм необхідні знання про основні закономірності вікового розвитку школярів. У зв'язку з цим стає актуальним вивчення особливостей їх фізичного розвитку.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Особливості фізіологічного і фізичного розвитку дітей 6-10 років вивчались багатьма вченими (С.Ф. Цвек, Н.В. Москаленко, А.Д. Дубогай, С.М. Корнієнко та ін.). Вони відмічають, що саме в цьому віці закладається фундамент їх подальшого фізичного розвитку, формуються основні уміння і навички, активно розвиваються інтереси й звички, формується характер [1; 2; 5].

А.А. Маркосян, А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер стверджують, що анатомо-фізіологічні особливості дитини є одним із головних факторів, що визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей [3; 6].

Мета статті – визначити особливості фізичного розвитку молодших школярів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У молодшому шкільному віці подовжується ріст та розвиток організму дитини, змінюються пропорції тіла, зокрема співвідношення голови та довжини тіла. Однак, ріст як дівчат так і хлопчиків уповільнюється, а вага тіла збільшується. Хлопчики, за цим показником, випереджують дівчат. Слід зазначити, що за збільшення грудної клітки дівчата у 9 років наздоганяють хлопчиків, а в 10 років – випереджують [6].

Продовжує формуватись кістковий апарат молодших школярів, оскільки в ньому ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта, кистей рук, що негативно позначається на кровообігу, дихання й тим самим ослаблює організм.

Активно розвивається м'язова система: збільшується вага усіх м'язів, щодо ваги тіла, що сприяє зростанню фізіологічної системи, підвищеної здатності організму до відносно тривалої фізичної діяльності [1; 6].

Дрібні м'язи розвиваються повільніше. Діти молодшого шкільного віку добре ходять і бігають, але ще не досконало координують дрібні рухи рук. Учню першого класу важко писати у межах рядка, спрямовувати роботу руки, не роблячи зайвих рухів, які швидко викликають втому [1]. Тому фізкультхвилинки, які розслаблюють дрібні м'язи пальців і кисті, є обов'язковими на уроках та під час виконання письмових завдань за вимогами Нової української школи. Наприкінці молодшого шкільного віку діти набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів [3]. Їхні рухи стають точнішими, удосконалюється техніка письма.

Продовжується ріст серцевого м'яза. Артерії у молодшого школяра дещо ширші ніж у дорослого, що зумовлює особливість його артеріального тиску.

Чистота серцевих скорочень у молодшому шкільному віці стійкіша ніж у дитини дошкільного віку. Але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється [1].

Молодші школярі дихають з більшою частотою, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності, особливо важливо, щоб у класі було чисте повітря, тому на перервах необхідне провітрювання [3; 5].

Вага мозку першокласника наближається до ваги мозку дорослої людини. У молодшому шкільному віці відбувається морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль головного мозку, що створює можливість для цілеспрямованої вольової поведінки, планування і виконання дій [1].

Нервовій системі властива висока пластичність, підвищується рухливість нервових процесів, що дає змогу швидко змінювати поведінку відповідно до вимоги учителя [5].

У молодших школярів вища, ніж у дошкільнят урівноваженість процесів збудження та гальмування. Хоча процеси збудження все-таки переважають [1].

У дітей 6-10 років добре розвинені усі органи чуття, деякі з них мають певні особливості. Так очі завдяки пластичності кристалика можуть швидко змінювати свою форму залежно від пози під час читання та письма [1]. Якщо не враховувати цієї особливості органів зору молодших школярів і не стежити за їхньою поставою, це може спричинити підвищення очного тиску, нечіткість зображень на сітківці, короткозорості.

Фізіологічний розвиток молодшого школяра зумовлений формуванням організму, що викриває нові можливості для його діяльності, розгортання та поглиблення зв’язків з соціальним оточенням. Водночас дозрівання стимулюється і впливами зовнішнього середовища, про що свідчить загальне прискорення фізіологічного розвитку дітей [6].

Висновки. З віком як у хлопчиків так і у дівчаток молодшого шкільного віку відбуваються зміни у фізичному розвитку. Але, слід відмітити, що процес росту у дівчаток і хлопчиків до 10 років послідовно однаковий, отже, це - відносно «спокійний» віковий період [1; 6].

Планування організованого навчання фізичним вправам дітей з врахуванням індивідуального рівня їх фізичного стану забезпечує кожній дитині, при систематичному їх виконанні, оптимальний рівень здоров’я, життєдіяльності, навчання [4].

Для активізації мотиваційної сфери з метою покращення фізичного розвитку дітей рекомендуємо розвиток рухових здібностей здійснювати за допомогою ігрового методу.

Тому оцінка рухової підготовленості дітей може бути наступним завданням експериментального дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - К.: Здоров'я, 1998. - 248 с.

2. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. - Тернопіль: Астон, 2003.- 144 с.

3. Дубогай А.Д. Оценка ФР и ФП состояния младших школьников: История врачебно-педагогического контроля в массовой физической культуре для аспирантов. - К., 1991. - С. 88-91.

4. Корнієнко С.М. Педагогічні основи фізичного виховання молодших школярів у системі «родина-школа»: Дис.. канд. пед. наук. - Тернопіль 2001. - 198 с.

5. Москаленко Н.В. Дифференцированный подход в физическом воспитании детей младшего школьного возраста // Материалы науч.-практ. конф. «Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». - Ч. 3. - Днепропетровск.- 1990. С.50-52.

6. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена.- М.: Просвещение, 1990. - 320 с.

Куценко Анжеліка Михайлівна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Головащенко
Роман Володимирович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В статті поаналізовані та розкриті різновиди оздоровчої фізичної культури в системі фізичного виховання резних груп населення, а також трансформаційні процеси, що відбуваються в українському суспільстві, окрім деяких позитивних зрушень, позначаються негативними явищами в життєдіяльності людей – зниженням тривалості життя, скороченням рухової активності, підвищенням рівня неінфекційних хронічних захворювань, істотним зменшенням фінансової забезпеченості, втратою орієнтирів на здоровий спосіб життя, відчуженням від фізичної культури дітей, молоді та дорослих (М. В. Дутчак, 2007–2009; Н. В. Москаленко, 2010; Е. Г. Лібанова, 2012; Р. В. Клопов, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2013; О. А. Томенко, 2013).

***Ключові слова**: оздоровча фізична культура, фізичне виховання і спорт, різні групи населення, здоров'я, оздоровча діяльність.*

Аналіз досліджень і публікацій. Системний аналіз світового масиву наукових знань та міжнародного досвіду розвитку оздоровчих видів фізичної культури свідчить про певні теоретичні напрацювання у висвітлені цього процесу. На сучасному етапі розвитку суспільства розвинутих країн властива найпильніша увага до проблем організації активної дозвілля різних груп населення (I. Frey, A. Berg, 2002; O. Matsouka, et. all, 2003; K. Roberts, 2006; J. Krukr, 2007; J. Muszkieta, et. al., 2009; T. Jorgensen, L. Andersen, K. Froberg, 2009; G. Godbey, 2009; J. B. Bączek, 2011) [2, 6].

За свідченням провідних світових вчених оздоровчі види фізичної культури посідає четверте місце в світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності (П. О. Масляк, 2016). Як свідчать дані

R. V. Russell (2015), 94,5 % населення світу брали участь як мінімум в одному із видів рекреації за останні п’ять років [2].

Таким чином, набуття високого рівня розвитку фізкультурно-спортивної галузі та знань у сфері фізичного виховання різних груп населення зокрема вимагає нового методологічного підходу, який дозволив би осмислити попередній досвід і окреслити зміст нової парадигми фізкультурно-оздоровчої діяльності, що відповідала б сучасним українським реаліям. Актуальність даної проблеми, її важлива соціальна значущість для підвищення рівня залучення населення до рухової активності обумовили вибір теми дослідження та визначили його мету та завдання [7].

Слід зазначити що тематика статті ґрунтується на основі науково-дослідної теми Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета: дослідження полягає в аналізі фізичних вправ які використовуються підчас занять фізичного виховання різних груп населення.

Завданнями дослідження є: проаналізувати стан досліджуваної проблеми, узагальнити вітчизняний і світовий досвід організації системи фізичного виховання різних груп населення та визначити проблемне поле у галузі фізичної рекреації.

Виклад основного матеріалу. Реалізація поставленого завдання передбачає розробку нової концепції науково-теоретичних положень, що розкривають сутність і зміст фізичного виховання для різних груп населення, її компонентів, зв’язків і відношень. Побудова такої концепції оздоровчої діяльності як соціальної сфери життєдіяльності можлива лише за умов дотримання епістеміологічної методології, де людина розглядається як суб’єкт і об’єкт власної життєдіяльності [4, 6].

Теоретичні засади дослідження ґрунтуються на базових положеннях теорії і методики фізичного виховання, розкритих у роботах Т. Ю. Круцевич, Л. П. Матвєєва, В. В. Петровського, Б. М. Шияна, а також теорії, ідеї та наукові положення у галузі фізичної культури і спорту, рекреації і спорту для всіх (Т. Ю. Круцевич, М. В. Дутчак, Є. Н. Приступа) [2, 3].

Сучасний розвиток науки про фізичне виховання та оздоровчу фізичну культуру різних груп населення та її предметні границі

незмірно розширюються, вони наповнюється новим змістом, збагачується новими функціями і розглядається як багатомірний феномен, як складова об'єктивної реальності, процес, спосіб і результат соціальної сутності людини (М. Г. Бердус, 2003; Ю. Є. Рижкін, 2005; В. І. Стафійчук, 2008; В. В. Величко, 2013) [1,3]. Наразі фізичну рекреацію розглядають із позицій кількох методологічних підходів – як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [2].

Оскільки фізичне виховання різних груп населення має дуже високі темпи зростання і, відповідно, змін, тому її класифікація, подана у наукових працях, не претендує на незмінну актуальність, але з точки зору розуміння і усвідомлення основних тенденцій і закономірностей розвитку рекреаційного процесу, що й було враховано під час узагальнення класифікації оздоровчої діяльності, доповнення її основних видів та підвидів, і розширенні наявних [7]. Існуючі підходи до класифікації оздоровчих видів занять вже застаріли і відрізняються обмеженістю напрямів, що аналізуються. В основному вони стосуються інших сфер діяльності (О. Семаген, 2009; В. Величко, 2013) [4]. Види рекреаційних занять у вільний час різноманітні за змістом, типологічними особливостями, різняться за формою проведення і організації. Існуючі у минулому, а також сучасні типи, види і форми оздорповчих занять досить складно охарактеризувати, оскільки вони мають майже безмежний спектр проявів. До того ж різновиди занять постійно збагачуються за рахунок виникнення нових видів і форм [6]. У ході аналізу зазвичай використовують окремі підходи і схеми, що дозволяє класифікувати найбільш освоєні різновиди рекреаційної діяльності. Нами було проаналізовано доступні в спеціальній літературі джерела, що дало змогу узагальнити наявний досвід з цього питання, а також розглянути закономірності, які лежать в основі підходів до класифікації різних видів діяльності. Поданий матеріал свідчить про відсутність уніфікованих поглядів на поділ видів оздоровчих видів діяльності і зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування класифікації фізичного виховання різних груп населення [5].

Класифікація рекреаційно - оздоровчої діяльності різних груп населення [1]:

- За місцем проведення;
- За об’ємом території;
- За віком учасників;
- За часом реалізації;
- За рівнем ризику для життя;
- За характером середовища знаходження;
- Залежно від умов проведення;
- За провідним мотивом діяльності;
- За структурними та змістовними елементами активності у вільний час;
- За часом проведення;
- За кількістю учасників;
- За типом організації занять;
- За використанням транспортних засобів;
- За характером діяльності;
- За змістовним наповненням;
- За інтенсивністю навантаження;
- Залежно від взаємозвязку з видами рухової діяльності;
- За метою подорожі;
- За наявністю активності;
- За типом споживання;
- За характером організації;
- За цільовою спрямованістю.

Для детального розгляду рекреаційно - оздоровчої діяльності різних груп населення у поданій класифікації [1,2]:

– виокремлено ознаки «за наявністю або відсутністю активності людини», «залежно від взаємозв’язку між видами рекреаційної діяльності», «за змістовним наповненням», «за характером діяльності», «за провідним мотивом діяльності», «за місцем проведення», «за характером розміщення» і «за кількістю учасників» тощо та відповідних щодо них видів рекреаційної діяльності [1];

– узагальнено види рекреаційної діяльності «за характером організації» до двох: організований та неорганізований, а вже їхній поділ на груповий та індивідуальний розглядається за ознакою «фінансові можливості» [1];

– залежно від умов проведення виділено аква, сніжно-льодовий, спелео, повітряний види рекреаційної діяльності [1, 2];

– за структурними та змістовними елементами активності у вільний час виділено рекреаційно-хобістичний вид рекреаційної діяльності [1];

– за цільовою спрямованістю здійснено поділ на соціальний, біологічний, психологічний, кліматичний, оздоровчий, продуктивний,

розважальний, культурно-пізнавальний, екстремальний види рекреаційної діяльності [1];

– за ознакою «мета туристичної подорожі» виділено екскурсійний вид рекреаційно-туристичної діяльності з багатоплановим (оглядовим) і тематичним підвидами, бо вони підпорядковуються пізнавальній та навчально-освітній меті [1].

За тією самою ознакою «шоп-туризм» віднесено до одного з чотирьох підвидів ділового виду рекреаційно-туристичної діяльності; ліцензоване мисливство, ліцензоване рибальство, спортивні ігри та змагання охоплено спортивним видом рекреаційно-туристичної діяльності; релігійний вид рекреаційно-туристичної діяльності поділено на паломництво, пізнавальні поїздки, наукові поїздки. Також за ознакою «мета туристичної подорожі», окрім виокремлених більшістю дослідників екскурсійного, ділового, родинного, спортивного і релігійного видів рекреаційно-туристичної діяльності, подано ще й такі види рекреаційно-туристичної діяльності, як пригодницький, соціальний, екологічний, індустріальний, військовий, курортно-лікувальний, культурно-розважальний [1, 2];

– за ознакою «ступінь ризику для життя» – полювання, джампінг, рафтинг, дайвінг, сноубординг, вейкбординг, фрирайд, польоти на повітряних кулях та дельтапланах, прогулянки гірськими дорогами на квадроциклах [1];

– за ознакою «провідний мотив діяльності» (оздоровчий, освітньо-культурний, адаптаційно-відновлювальний, соціальний, розважальний, особистісний (самореалізація), фізкультурно-спортивний, екстремальний, домашньо-сімейний) [1].

Слід зауважити, що подана класифікація рекреаційно - оздоровчої діяльності різних груп населенняне може претендувати на певну завершеність, оскільки одночасно зі зміною вимог, що висуваються до обсягу і якості рекреаційно-оздоровчих послуг, та появою нових форм рекреаційної діяльності завдяки поступальному розвитку суспільства вона постійно буде знаходитися в процесі вдосконалення [2].

Висновки. Аналіз наукових робіт зарубіжних та вітчизняних учених показав, що у багатьох країнах здійснюються систематичні фундаментальні та прикладні дослідження з питань оздоровчої фізичної культури в системі фізичного виховання різних груп населення.

Значною мірою це зумовлено незавершеністю розробок концептуальних ідей і положень формування змісту, організації,

нормативного та кадрового забезпечення такої діяльності; недостатньою систематизацією чинників, що визначають спрямованість оздоровчих видів фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. / О. В. Андрєєва. – К. : Поліграфсервіс, 2014. – 280 с.

2. Андрєєва О. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / Олена Андрєєва, Костянтин Пацалюк // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 11. – С. 171–175.

3. Благій О. Л. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді / О. Л. Благій, О. В. Андрєєва // Актуальні проблеми фіз. виховання, реабілітації, спорту та туризму: ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – С. 27–28.

4. Кашуба В.О. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андрєєва // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 59–65.

5. Круцевич Т. Ю. Ретроспектива підготовки фахівців з рекреації в Україні / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Спорт. медицина. – 2009. – № 1–2. – С. 3–7.

6. Круцевич Т. Ю. Туризм в структурі рекреаційної діяльності школярів / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва, О. Л. Благій // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту : наук.-теорет. вісник. – 2009. – С. 134–135.

7. Пацалюк К. Напрями анімаційної діяльності роботи фізкультурно-оздоровчих клубів / К. Пацалюк, О. Андрєєва // Матеріали XIV Міжнар. конгр. «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2010. – С. 632.

Салямон Віталій Петрович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Довгань Надія Юріївна,
д.п.н., доцент

ПРІОРИТЕТНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

У даній статті представлені результати оцінки пріоритетної мотивації спортсменів у танцювальному спорті. Були використані класична методика «Анкета для оцінки мотивації» та проективна методика «Дерево». Результати дослідження дозволили виявити пріоритетну мотивацію спортсменів до занять спортивними танцями. Доведено, що у більшості спортсменів, має місце не адекватна мотивація до тренувально-змагальної діяльності. Показано, нормальна адаптація до тренувального процесу мала місце лише 25,00 % юних спортсменів. Бажання продемонструвати свої таланти, розваги та комунікації з однолітками домінують над пізнавальною мотивацією та мотивацією до самовдосконалення. Результати проведеного дослідження показують важливість роботи над формуванням адекватної мотивації у юних спортсменів до занять спортивними танцями та спортом в цілому.

Ключові слова: *спортсмен, мотивація, спортивні танці, спорт, попередня базова підготовки, психологічна підготовка.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Останнім часом заняття спортивними танцями набувають великої популярності серед дітей шкільного віку. Батьків та їх дітей приваблюють красота та граціозність даного виду спорту, але за легкістю роботи спортивної бальної пари стоїть велика праця, виснажливі тренування. У бальному танці важлива не лише технічна підготовка танцюристів, а й взаємодія між ними, взаєморозуміння і емоційний контакт [3; 6]. За успішними виступами спортивної бальної пари великі фізичні та психічні навантаження. Дитина може володіти ідеальними фізичними здібностями, будовою тіла, властивостями нервової системи, вольовими якостями, але без достатньої мотивації вона не зможе показати всі ці «таланти» та стати чемпіоном [1; 2; 8; 22].

Аналіз досліджень цієї проблеми. У спортивній діяльності виділяють одну з головних специфічних особливостей, яка включена в усі ланки цієї багаторівневої системи - найвищий рівень мотивації. Так як мотивація, будучи стрижневою характеристикою особистості спортсмена і впливаючи на характер протікання практично всіх процесів спортивної діяльності, має прямий вплив на спортивний результат [14; 18; 24] .

Центральним моментом спортивної діяльності є рівень мобілізації резервів, який проявляє спортсмен для досягнення максимального спортивного результату. Тут основною ланкою є мотиви і потреби спортсмена, так як відомо, що в основі усвідомленого цілеспрямованого поведінки лежить мотивація [11; 13; 21].

Мотивація – спонукання до дії; психофізіологічний процес, який керує поведінкою людини, задає її спрямованість, організацію, активність та стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби [10; 13; 15; 20].

Відомо, що в дошкільному та молодшому шкільному віці у юних спортсменів ведучою виступає зовнішня мотивація. Зовнішня мотивація обумовлена особливостями віку, а саме особливостями розвитку головного мозку дитини. Спортсмени дошкільного та молодшому шкільному віку готові старатися на тренуваннях за похвалу тренера або батьків, за дипломи, подарунки та інші «наглядні» атрибути, і це є для них віковою нормою [9; 16]. Формування вираженого і стійкого інтересу до занять спортом на перших етапах підготовки спортсменів є найважливішою складовою для структурування мотиваційного компонента в спорті вищих досягнень[19].

А. В. Соболева, виходячи з результатів проведених досліджень, вважає, що спочатку заняття спортом здійснюються під впливом мотиву морального задоволення. Також він зазначає, що «виникає в результаті занять почуття морального задоволення, або просто задоволення, викликається не якимось одним фактором, наприклад досягненням якогось результату, а є складною композицією декількох складових» [11]. В пубертатному періоді, коли у підлітків розвинена функція рефлексії, тобто здатність оцінювати себе та свою діяльність без допомоги дорослих, важно сформувати у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки внутрішню мотивацію до спортивної діяльності.

Формування у юних спортсменів здатності брати на себе відповідальність за процеси та результати в спортивній діяльності, може

виступати запорукою ефективної міжособистісної взаємодії у спортивному танцювальному дуеті [4; 5; 7; 23]. В даний час у психолого-педагогічній науці недостатньо алгоритмів розвитку гармонійних стосунків партнерів в спортивному танці, тому важливим і своєчасним бачиться вивчення пріоритетної мотивації юних спортсменів, як детермінант їх продуктивної міжособистісної взаємодії в парі, що і обумовило актуальність нашої роботи.

Мета статті – представити результати дослідження пріоритетної мотивації до тренування, у спортсменів, які займаються спортивними танцями.

Для вивчення пріоритетної мотивації у спортсменів, які займаються спортивними танцями, використовували методику «Анкета для оцінки мотивації», Н. Лоскунової, модифіковану під спортивну діяльність [12]; та методику «Дерево», спрямовану на дослідження мотивації та адаптації [12].

Виклад основного матеріалу дослідження. Першим етапом нашого дослідження стало вивчення пріоритетної мотивації у спортсменів, які займаються спортивними танцями, використовували методику «Анкета для оцінки мотивації», Н. Лоскунової, модифіковану під спортивну діяльність.

За результатами нашого дослідження, перший рівень мотивації мають 19 (31,67 %) юних спортсменів, серед них 10 (31,35 %) хлопців та 9 (32,14 %) дівчат. Юні спортсмени, які за результатами методики «Анкета для оцінки мотивації» отримали перший рівень мотивації, мають виражений пізнавальний мотив до тренувально-змагальної діяльності, тобто в спорті вони задовольняють свої пізнавальні потреби. Такі спортсмени чітко дотримуються усіх вказівок тренера, сумлінні та відповідальні, засмучуються через невдачі у тому чи іншому завданні. У цих спортсменів палають очі, коли викладається нова інформація, та вони з задоволенням біжать на кожне тренування. Також висока зацікавленість тренувальним процесом викликає у таких спортсменів стан одержимості, коли ніякі труднощі не можуть збити їх з наміченої цілі, коли вони не помічають перепон, а націлені тільки на пошук ресурсів за для досягнення своєї спортивної мети.

Другий рівень мотивації, за результатами методики «Анкета для оцінки мотивації» мають 11 (18, 33 %) юних спортсменів, серед них 6 (18,75 %) хлопців та 5 (17,89 %) дівчат. Юні спортсмени, з таким рівнем мотивації до спортивної діяльності, успішно можуть впоратися з

поставленими завданнями, вони сумлінно ставляться до занять, мають досить чіткі цілі, але вони виявляють меншу залежність від суворих вимог і норм. Подібний рівень мотивації є середньою нормою. Але слід пам'ятати, що такі спортсмени орієнтовані на оцінку з боку тренера, а не на власну, тому в тренувальному процесі вони являють зацікавленість та активність, тільки тоді, проколи їх старання може оцінити тренер. Без тренера вони можуть не дотримуватися спортивного режиму, та всю відповідальність за тренувальний процес перекладають знов на тренера. З одного боку вони гарно виконують інструкції, але в ситуаціях критичних, коли тренер не може порадити, такі спортсмени, часто, не здатні самостійно прийняти рішення.

На третьому рівні мотивації юні спортсмени мають позитивне ставлення до тренувань, але на тренуваннях їх цікавить здебільшого не сам процес, а навколо спортивні моменти. Такі спортсмени досить добре почуваються на тренуваннях, але відвідують їх здебільшого заради спілкування с друзями та тренерами. Таким юнакам та дівчатам подобається почуватися спортсменами, мати гарні костюми, форму, взуття, бути учасниками змагань. Пізнавальні мотиви таких спортсменів сформовані меншою мірою, тому сам тренувально-змагальний процес їх цікавить недостатньо. Третій рівень мотивації мають 27 (45,00 %) юних спортсменів, серед них 14(43,75 %) хлопців та 13 (46,43 %) дівчат. Такі спортсмени входять до групи «ризику», потребують психокорекційної роботи для формування особистісних «чемпіонських» якостей, та навіть при наявності таланту, вони не стають переможцями.

Наступним, четвертим рівнем мотивації є низька мотивація до тренувань. Такий рівень мотивації спостерігається у 3 (5,00 %) юних спортсменів, серед них 2 (6,25 %) хлопців та 1 (3,57 %) дівчат. Такі спортсмени відвідують тренування неохоче, мають нестабільну відвідуваність. На заняттях часто неуважні, займаються сторонніми справами, бешкетують, граються. Зазнають серйозних труднощів у тренувальному процесі. Нестійко адаптуються до тренувань та змагань. Таких спортсменів зазвичай приводять батьки всупереч інтересам дитини. Зазвичай, таким спортсменам, швидко набридає приурочення до дисципліни, та вони залишають спортивну діяльність.

П'ятий рівень мотивації – негативне ставлення до тренувань. Цей контингент спортсменів зазнає серйозних труднощів у тренувальній діяльності: вони не здатні впоратися з тренувальними завданнями,

мають проблеми у спілкуванні з партнерами, також у взаєминах з тренером. Вони досить часто сприймають групу, як вороже середовище, перебування в якому є для них нестерпним. Також учні можуть поводитися агресивно, відмовлятися від виконання завдань, дотримання певних норм и правил, дисципліни. Часто такі спортсмени страждають на нервово-психічні порушення. В нашій групі опитуваних спортсменів з даним рівнем мотивації не виявлено.

Наступним етапом нашої роботи, стало дослідження мотиваційної сфери особистості спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової, за допомогою проективної методики «Дерево».

За результатами нашого дослідження, 23 (38,33 %) спортсменів, які займаються спортивними танцями, суб'єктивно знаходяться на позиції «Товариськість та дружня підтримка», серед них 12 (37,50 %) хлопців та 11 (39,23 %) дівчат. В даній позиції юні спортсмени реалізують свою потребу пубертатного періоду, а саме мають референтну групу своїх однолітків, які їх підтримають. Це гарна позиція для загального соціально-психологічного клімату спортивного колективу. В такому колективі юні спортсмени знають свою цінність, мають змогу вести комунікації та пізнавати світ та себе; в такому колективі юним спортсменам легко розкрити свої таланти. Хотілися б находитися на такій позиції, тобто вважають її ідеальною тільки 8 (13,33 %) юних спортсменів, серед них 7 (21,88 %) хлопців та 1 (3,57 %) дівчина.

За результатами нашого дослідження, 3 (5,00 %) юних спортсменів, серед них 2 (6,25 %) хлопців та 1 (3,57 %) дівчат, суб'єктивно знаходяться на позиції «мотивація на розваги». Звісно, що спортсмени з позицією «мотивація на розваги» не відносяться до тренувального процесу серйозно, вони націлені на отримання гарних емоцій від забав, часто порушують дисципліну, мають інфантильні риси характеру. Хотілися б находитися на такій позиції, тобто вважають її ідеальною 6 (10,00 %) юних спортсменів, серед них 5 (15,63 %) хлопців та 1 (3,57 %) дівчина.

Комфортний стан, нормальна адаптація до тренувального процесу мала місце у 15 (25,00 %) юних спортсменів, серед них 8 (25,00 %) хлопців та 7 (25,00 %) дівчат. Всі вони вважають позицію «комфортний стан» бажаною. Дана позиція свідчить, що у юного спортсмена задоволена потреба в безпеці, він не боїться допускати помилки, комфортно почуває себе в парі. Також спортсмени з позицією

«комфортний стан» відчувають достатньо уваги з боку тренера та партнера, та вміють привертати увагу до себе дорослими способами, а саме гарними результатами своєї діяльності та відношенням до діяльності. Такі спортсмени відчувають безумовну підтримку з боку тренера та партнера по парі, що дає їм віру у себе і свої можливості, віру у подолання перешкод на путі до своїх перемог. Позиція «комфортний стан» може бути максимально ідеальною для реалізації своїх можливостей в тренувальному процесі.

Юні спортсмени, які знаходяться на позиції «Завищена самооцінка та установка на лідерство», переоцінюють свої можливості, що не дає їм можливості прагнути набуття нових рівнів (за їх думкою вони і так все знають та все уміють). У кризових ситуаціях, наприклад при неуспішних виступах на змаганнях, спортсмени з завищеною самооцінкою не здатні брати відповідальність на себе, у них завжди винен тренер, партнер, судді або батьки, а раз відповідальність за процес та результат на інших, то і можливість виправити ситуацію не залежить від таких юнаків та дівчат.

За результатами нашого дослідження, 6 (10,00 %) спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі попередньої базової підготовки, обрали позицію «Стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість», як ідеальну, всі вони дівчата. 7 (11,67 %) юних спортсменів, серед них 3 (9,38 %) хлопця та 4 (14,29 %) дівчини обрали бажаною позицію «Відстороненість від тренувального процесу, відхід у себе». Тобто простежується бажання юних спортсменів відпочити, відійти від діяльності. Це стосується тих спортсменів, для яких тренувально-змагальна діяльність не є ресурсною. Крім того для однієї дівчини ідеальною здалася позиція «Кризисний стан, «падіння у прірву»».

Висновки. Використання нами проективної психодіагностичної методики «Дерево» дозволило: по-перше, зменшити можливість обстежених спортсменів давати такі відповіді, які дозволили б їм зробити бажане про себе враження; по-друге - зробити більшою мірою цілісний, глобальний підхід до оцінки особистості спортсменів, які займаються спортивними танцями.

Психодіагностичне дослідження пріоритетної мотивації спортсменів, які займаються спортивними танцями, дозволило оцінити види мотивації до тренувальної діяльності та актуальні потреби у цієї групи спортсменів. За результатами нашого дослідження, серед спортсменів,

які займаються спортивними танцями, є діти «групи ризику», особистісні якості яких, не дають їм розкрити свій природній дар в спортивній діяльності. Для спортсменів, мотиваційна сфера особистості яких потребує додаткових психокорекцій них втручань, буде розроблена програма формування адекватної мотивації до спортивної діяльності, що є перспективною нашого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемьева Г.П. Влияние «чувства партнёра» на эффективность спортивных выступлений в акробатическом рок-н-ролле / Г.П.Артемьева, В.В.Мулик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наук. моногр. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – №7. – С.11-13.

2. Валюх Е. В. Особистісні характеристики спортсменів 7–10 років, які займаються спортивними бальними танцями / Е.В. Валюх, О. Є. Гант / Збірник наукових праць харківської державної академії фізичної культури. -2015. - №2. – С.32-36.

3. Воронова В. И. Детерминанты успешности пар в спортивном танце/ В. Воронова, И. Соронович, Е. Спесивых // Проблемы теории и методики физической культуры и спорта, валеологии и безопасности жизнедеятельности. сб. науч. ст. – Воронеж, 2013. – С. 82-90.

4. Воронова. В.И. Исследование уровня внутриличностной конфликтности спортсменов, занимающихся спортивным танцем / В. И. Воронова, И.М. Соронович, Е. А. Спесивых // 9 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудниковские чтения»: материалы. – М. , 2013. – С. 129-131.

5. Гант О.Є. Характеристика комунікативної компетентності у спортсменів 17–20 років, які займаються спортивними бальними танцями /О.Є.Гант, М. О. Малахов // Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. – Харків: ХДАФК, 2015.-– №2. - С. 136-139.

6. Гант О.Є. Емоційний стан спортсменів бальних танців 7-10 років /О.Є.Гант, Є.В. Валюх //Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 10-11 грудня 2015 р.).

7. Гант О.Є. Профілактика агресивної поведінки у танцювальному дуеті/О.Є.Гант, Ткачов С.І., Е.В. Валюх //Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журнал. – Харків : ХДАФК, 2017, 5(61) . – С. 30-34.

8. Жаворонкова И.А. Совершенствование толерантных отношений в танцевальном спорте/ И.А. Жаворонкова // Духовное возрождение. Вып. XXI. - Белгород, 2005. С. 9-12.

9. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., Смысл, Академия, 2005.- 352 с. ISBN 5-89357-153-3.

10. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999. - 478 с. ISBN 5-8071-0016-6.

11. Соболева А. В. Проблема мотивации при активном формировании интереса к занятиям спортом / А. В.Соболева, Н. Н. Кремнева, Е. В.Румянцева //Спортивный психолог Вып. 2(8) 2006. - Москва, 2005. С. 33-36.

12. Энциклопедия психодиагностики. Том 1. Психодиагностика детей. Самара, 2009. – 704.

13. Alan LSmith/ Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research//Psychology of Sport and Exercise. - 2003. - Т. 4.- С. 25-39.

14. Cindy H.P.Sit, Koenraad J.Lindner/ Motivational orientations in youth sport participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory// Personality and Individual Differences. - 2005.- Т. 38. - С. 605-618.

15. Glyn C. Roberts , Douglas A. Kleiber, Joan L. Duda /An Analysis of Motivation in Children's Sport: The Role of Perceived Competence in Participation // Journal of Sport Psychology. - 1981. - Т. 3.- С. 206-216.

16. Helen Jõesaar, Vello Hein, Martin S.Hagger/ Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects// Psychology of Sport and Exercise**.-** 2012. - Т. 13. - С. 257-262.

17. Koivula N. /Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing // Journal of Sport Behavior. - 1999. - Т. 22. - С. 360.

18. Robin A. Recours , Ph.D.,Marc Souville , Ph.D. &Jean Griffet , Ph.D. (Professor) / Expressed Motives for Informal and Club/Association-

based Sports Participation// Journal of Leisure Research . - 1981. - Т. 36. - С. 1-2.

19. Sarah Ullrich-French, Alan L.Smith /Social and motivational predictors of continued youth sport participation// Psychology of Sport and Exercise. - 2009. - Т. 10. - С. 87-95.

20. Sarah Ullrich-French, Alan L.Smith / Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes// Psychology of Sport and Exercise**.** - 2006. - Т. 7. - С. 193-214.

21. Steven Allender Gill Cowburn Charlie Foster /Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies// Psychology of Sport and Exercise. - 2006. - Т. 21. - С. 826-835.

22. Steven Allender, Gill Cowburn Charlie Foster /Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies// Health Education Research. - 2006. - Т. 21. - С. 826-835.

23. Weiss M.R., Duncan S.C. /The Relationship between Physical Competence and Peer Acceptance in tie Context of Children's Sports Participation// Journal of Sport and Exercise Psychology. - 1992. - Т. 14. - С. 177-191.

24. Yerkes R.M., Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation // Journal of comparative neurology and psychology. - 1998. - Т. 18. - С. 459-482.

Салямон-Міхєєва
Катерина Дмитрівна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Малинський Ігор Йосипович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, професор

СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЛЮДИНИ

Анотація. *У статті проведений теоретичний аналіз впливу спортивних танців на фізичний і духовний розвиток людини. Вивчено особливості формування потреби у здоровому, фізично активному способі життя. Визначено місце спортивних танців в системі фізичного виховання.. Розкривається зміст танцювальних вправ та рухів, оцінюється їх вплив на розвиток систем та функцій організму людини.*

Ключові слова: *спортивні танці, фізичне виховання, спортивний і духовний розвиток особистості.*

Постановка проблеми. Спираючись на запити сучасного суспільства, система освіти орієнтована на виховання вільної, активної, творчої особистості. Стан здоров'я дітей та підлітків на сьогоднішній день турбує багатьох спеціалістів в різних сферах діяльності. Малорухомий спосіб життя призводить до порушення опорно-рухового апарату, до психічних розладів, згубно впливає на стан здоров'я в цілому. Всі ці фактори, як правило, призводять не тільки до ослаблення організму, але й до серйозних функціональних захворювань.

Оскільки, останнім часом, спостерігається зниження інтересу підлітків до традиційних занять спортом. Сучасний етап розвитку фізичної культури характеризується пошуком нових ефективних шляхів рішення задач зміцнення та збереження здоров'я населення. Так, одним з пріоритетних завдань фізичного виховання є пошук інноваційних технологій, які поєднували б в собі засоби та методи комплексного оздоровлення організму, психіки, емоційного стану людини, а перш за все, сприяли б реальному духовному, фізичному та творчому розвитку особистості. Спортивні танці вирішують більшість зазначених проблем та є ефективним напрямом фізичного, емоційного і творчого виховання людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій та методичній літератури здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток організму людини та зміцнення його здоров'я. Проблемою збереження та зміцнення здоров'я, у різні часові періоди, вивчали провідні педагоги та психологи, хореографи, викладачі та науковці у галузі теорії та методики фізичного виховання. Видатні вчені античності (Сократ, Арістотель та ін.) приділяли значну увагу питанням взаємозв'язку фізичного та духовного розвитку людини. Вчені середніх віків (Я.А. Коменський, Т. Мор, Д. Дідро) вивчали розвиток особистості людини з використанням фізичних та духовних вправ. Розв'язанням проблеми фізичного та духовного розвитку дітей займалися А.Б. Щербо, Л.Н. Столович, М.Ф. Овсяников, Г.П. Шевченко. У мовах педагогічного експерименту проблема здоров'язбереження була відображена в працях В. Базарного, Н. Башавець, І. Поташнюк. Вплив спортивних танців на фізичний та духовний розвиток людини досліджували в своїх роботах А. Лисенко та О. Горбенко та інші.

Мета статті. Основною метою дослідження є проведення теоретичного аналізу науково-методичної літератури, щодо проблем використання здоров'язберігаючих технологій в фізичній культурі засобами танцювального спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки суттєво розширився вибір напрямів занять, які здатні задовольнити різнобічні потреби людини як в руховій активності, так і в естетичному плані, виходячи з індивідуальних потреб людей різних вікових груп та соціального статусу. Як показує практичний досвід, однією з актуальних структурних одиниць системи вищої освіти є методика тренування з елементами танцювального спорту. Оскільки спортивні танці – це напрям, який володіє великими можливостями для повноцінного естетичного вдосконалення дітей, їх гармонійного духовного та фізичного розвитку. Заняття танцями формують правильну осанку, тренують м'язову силу, дають організму фізичне навантаження, яке дорівнює поєднанню декількох видів спорту.

Танець суттєво впливає на здоров'я і красу людини. М'язові навантаження під час танцю – прекрасний вид фізичної зарядки. Танець сприяє розвитку гнучкості тіла та збереженню її до похилого віку. Більш того, танець привчає утримувати себе просто і природньо; допомагає спілкуванню та взаємоповазі. Заняття танцювальним спортом

здатні зробити дитину не тільки фізично сильніше, але й впевненішою в собі та красивішою.

Але виникає часто питання конкурсні бальні танці, що є основою танцювального спорту, це мистецтво чи спорт? Однак воно втратило актуальність після визнання Міжнародним Олімпійським Комітетом (МОК) Міжнародної Федерації Танцювального Спорту (IDSF, нині WDSF) повноправним членом МОК, що визначило спортивний характер бального танцю [3].

Фізичні зусилля, які докладають конкурсні танцюристи бального танцю, вивчалися шляхом порівняння певних життєвоважливих показників під час виконання ними своєї програми. Так, при виконанню танцю квікстеп, одного з танців змагальної програми, танцюрист витрачає стільки ж зусиль скільки атлет під час подолання 800-метрової дистанції на трасі.

У вересні 1997 року МОК дав офіційний статус цього виду діяльності, назвавши його видом спорту. Це визнання сприяло інтеграції бального танцю в Національні олімпійські комітети [3].

Спортивний танець - особлива форма танцювального мистецтва, що активно розвивається та в своєму генезі й розвитку, з одного боку, безсумнівно, є хореографічне мистецтво, а з іншого -результат своєрідного синтезу мистецтва і спорту. Активне входження художньої мови в спорт вимагає, перш за все. осмислення змісту естетичних вимог до виконавської майстерності танцюристів.

Бальний танець відноситься до найвиразніших танцювальних видів спорту. У техніці спортивних танців, першорядне значення має виразність і естетичність виконання рухових дій, що визначаються точністю і безпомилковістю зіставлення м’язових напружень за часом і залежать від виду танцювальної програми. Однією з основних завдань початкового етапу підготовки в танцювальному спорті буде навчання простим руховим діям, які лежать в основі виконання техніки більшості танцювальних фігур або простіше -робочої постави.

У спортивних танцях, на етапі початкової підготовки, дуже важливо закласти надійний фундамент основ раціональної техніки виконання школи рухів, зокрема, сформувати робочу поставу, як базового рухового навику. У різних танцювальних програмах м’язи тулуба, рук і ніг працюють в різних режимах, що дозволяє забезпечити під час танцю дії, що є основою для утворення енергії і форми. Специфіка

м’язових напружень в танцях обумовлює необхідність розвитку статичної, динамічної, силової і швидкісно-силової витривалості [6].

Сучасні спортивні танці - синтетичний вид спорту вищих досягнень Підготовка спортсменів-танцюристів високої кваліфікації вимагає інтегрального розвитку естетичних та етичних якостей особистості, гармонії психіки, високої технічної майстерності, всебічного функціонального і фізичного розвитку. Кожен з видів танцю має свої фізіологічні, біомеханічні і ритмічні особливості. Класичні танці володіють математичною вивіреністю, точністю і логічністю ліній; чого часом бракує спортивному танцю. Вони вимагають розвитку, перш за все аеробних можливостей організму людини

У спорті, так само як і в танцях, існують методики тренінгу, вдосконалені багатьма поколіннями тренерів. У спортивному танці з точки зору фізіології спорту необхідно досягти відразу кількох компонентів: швидкості руху, швидкісно-силових дій; спеціальної постави, економічності енергетичних витрат, внутрішньо- і між-м’язової координації; швидкості рухових реакцій, пластичності, максимального коефіцієнта корисної дії (ККД) роботи, мускулатури, правильного дихання, гармонійного фізичного розвитку та конституції [6].

Танцювальні вправи застосовують для розвитку технічних навичок, профілактики захворювань, зміцнення та збереження здоров’я. Завданням вправ є підготовка суглобо-м’язового апарату до виконання найрізноманітніших вправ та рухів. Фігури танцювального спорту розвивають: виворотність, еластичність, м’якість тазостегнового, гомілковостопного, колінного суглобів і м’язів стопи; зміцнюють сухожилля Ахіллесової п’яти; сприяють пластичності стрибка; розвивають рухливість гомілковостопного, тазостегнового, колінного суглобів; силу ніг; зміцнюють м’язи стегна; легкість ніг; координацію; стійкість; танцювальність; танцювальний крок; ритмічну спритність; тренує нервову систему; розвиває виразність, вишуканість поз, гнучкість спини; прищеплює відчуття стилю та достеменної національної манери. Також, заняття спортивними танцями розвивають емоційну і вольову сторону особистості, сприяють залучення до національно-культурних цінностей, орієнтують людину на здоровий спосіб життя, підвищують працездатність, що забезпечує цілеспрямований розвиток духовних, інтелектуальних і фізичних якостей майбутнього покоління. Тому важливо використовувати в у системі фізичного виховання методів та прийомів формування художньо-естетичних, морально-

етичних, творчих якостей особистості засобами танцювального мистецтва.

Висновки. Отже, в результаті дослідження визначено, що заняття спортивними танцям надає позитивний вплив на розвиток організму людини: профілактика захворювання серцево-судинної системи; поліпшення осанки, сили, гнучкості, витривалості; придбання життєво необхідних рухових умінь та навичок; поліпшення статури; вироблення звички займатися фізичними вправами на все життя; розвиток динамічної пам'яті. Танець сприяє розвитку у дітей музичного сприйняття, емоційності та образності, удосконаленню мелодійного та гармонічного слуху, музичної пам'яті, відчуття ритму, культурі рухів, умінню творчо втілювати музично-руховий образ. Рух під музичний супровід можна розглядати, як найважливіший засіб розвитку тілесного досвіду людини та розвиток особистості в цілому. Впровадження спортивних танців в систему фізичного виховання дасть вирішить чимало завдань фізичного виховання, в тому числі, і розвитку фізичних та духовних якостей, розширення уроку фізичної культури, зацікавленості у підлітків до занять, дбайливого ставлення до власного тіла та здоров'я, а також, виховання національної свідомості та культурі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та практичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.

2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.: Издательство "Новое слово", 2004.

3. Лисенко А.О. Спортивні танці (Європейська програма): навч. посібник / А.Щ. Лисенко, О.В. Горбенко. – Харків: ФОП Бровін О.В.., 2020. – 344 с.

4. Лукьянова Е.А.Дыхание в хореографии [Текст]: Учеб. пособие / Е.А. Лукьянова. – М.: Искусство, 2006. – 184 с.

5. Носко М.О.Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

6. Олефіренко К.О. Теоретико-методичні аспекти взаємодії хореографічного та фізичного виховання у дітей молодшого шкільного

віку / К.О. Олефіренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. М.О. Носко. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 274-276.

7. Олійник Н.В. Танцювальні ігри для дітей молодшого шкільного віку Олійник Н.В. / Олійник Н.В. – Умань: 2013. – 23 с.

8. Почтар О.М. Формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О.М. Почтар. – Київ, 2010. – 22 с.

9. Смирнов Н.К. Здоровьезберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АНК и ПРО, 2002. – 121 с.

Сидоров Артем Ігорович,
студент групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Лаврентьєв
Олександр Миколайович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДЖИУ-ДЖИТСУ

В даній статті розглядаються питання побудови тренувального процесу в річному циклі підготовки борців бразильського джиу-джтсу. Розкриті питання щодо підвищення ефективності спортивної форми, яка формується на протязі в річному циклу за три періоди: підготовчий (придбання спортивної форми), змагальний (стабілізація спортивної форми та реалізація її в спортивних змаганнях), перехідний (тимчасова втрати спортивної форми). В цих періодах планується навантаження різної величини, спеціалізованої направленості відображаються та проводяться корективи спортивних виступів на контрольних стартах або проміжних змаганнях.

***Ключові слова**: фізичний розвиток, бразильське джиу-джитсу, методологія, період підготовки, спортивна форма.*

Аналіз досліджень і публікацій. Бразильське джиу-джитсу - бойове мистецтво та спортивне єдиноборство, основою якого є боротьба в партері. Існує дві основні категорії прийомів в бразильському джиу-джитсу: важелі (вузли) і задушення. Створення важеля (вузла) - це ізоляція кінцівки супротивника до певного положення тіла, яке змусить суглоб рухатися по прямій (обертається по своїй осі) поза його нормального діапазону руху. При збільшенні тиску на кінцівку-важіль, противник, який не зумів уникнути даного положення, здається (усно або поплескати по противнику кілька разів). Удушення використовується, щоб порушити постачання киснем мозок противника, що може викликати його несвідомий стан.

Менш популярний прийом - обмеження, при якому м’язи противника стискаються між кістками (зазвичай гомілки і зап’ястя), або обмеження, яке розширює, розділяє суглоб, завдаючи істотну біль

противнику. Ці прийоми зазвичай не дозволені на змаганнях через високого ризику травми.

Дане мистецтво ґрунтується на принципі, за яким людина слабо розвинутого статури може успішно провести захист від більш сильного противника тим самим незважаючи на перевагу його в антропометричних параметрах: вага, зріст, розмах рук, розвиненою мускулатури верхніх кінцівок тощо.

За специфікою бразильське джиу-джитсу має направлення: оздоровче, для самооборони, бойове та спорт великих досягнень.

Особливість тренування спортивному бразильському джиу-джитсу полягає в боротьбі до здачі без використання ударів. Широко використовується метод навчання, який дозволяє практикам діяти на повній швидкості і в повну силу, як на реальному змаганні. Навчальний метод включає в себе:

- відпрацювання технічних елементів (супротивом та без нього);
- обмежений спаринг (позиційне тренуванням де використовується тільки певна техніка або набори елементів) направлено на вдосконалення тактичної підготовки;
- повний спаринг (використовується будь-яка техніка) вдосконалення психологічної підготовки та розвиток вольових якостей;
- вдосконалення фізичних якостей засобам бразильського джиу-джитсу.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Актуальність теми полягає в тому, що розроблений річний план підготовки борців бразильського джиу-джитсу допоможе нам управляти та систематизувати тренувальний процес, що надасть тренерському складу проводти аналіз діяльності спортсмена на будь-якому етапі підготовки, прогнозувати його діяльність та з моделювати виступ на змаганнях, який визначить можливість досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту.

Мета: роботи полягає в вдосконалення тренувального процесу спортсменів та розробити програму річної підготовки з бразильського джиу-джитсу.

Завданнями дослідження є: - аналіз документів планування та обліку в річному циклі підготовки (макроцикл).

Виклад основного матеріалу. Технологія планування процесу спортивної підготовки це сукупність методологічних та організаційних установок, визначених на конкретний відрізок часу, завдань, підбір та за діяння найбільш доцільних засобів, методів.

Визначається мета і завдання на різні періоди тренувального процесу. На основі аналізу попередніх вступів на змаганнях встановлюють величину тренувального навантаження, її об'єм та інтенсивність. Також визначаються засоби, методи, контрольні нормативи (старти) тощо.

Основна задача при розробці річного плану тренування складається з:

- рівня підготовленості спортсмена;
- віку;
- спортивної класифікації;
- стажу занять з обраного виду спорту;
- календаря спортивних змагань;
- особливості виду спорту;
- умов проведення навчально-тренувального процесу;
- визначити показники з модельованого стану спортсмена в запланований період часу;
- визначити оптимальну програму тренування [1, 2, 6].

Головне завдання макроцклу це досягнення запланованого результату у заздалегідь і точно визначений час. Він складається з за трьох періодів: підготовчий (придбання спортивної форми), змагальний (стабілізація спортивної форми та реалізація її в спортивних змаганнях), перехідний (тимчасова втрати спортивної форми). В цих періодах планується навантаження різної величини, спеціалізованої направленості відображаються та проводяться корективи спортивних виступів на контрольних стартах або проміжних змаганнях. Навантаження змінюється стрибкоподібно.

В таблиці 1 наведений тренувально-навчальний план борців джиу-джитсу, який розрахований на один рік підготовки (першого року навчання).

План річного циклу спортивного тренування є організаційно-методичним документом, визначальним змістом роботи на навчально-тренувальний рік, а також найбільш доцільну методичну послідовність

проходження матеріалу по періодам і місяцям на протязі річного макроциклу тренувань, кількість годин на кожен розділ роботи та розподілу тимчасових витрат на проходження матеріалу розділів по тижням на протязі року [3,4, 5,6].

Таблиця 1

Навчально-тренувальний план федерації бразильського джиу-джитсу України

Види підготовки	**Теоретична підготовка**	**ЗФП**	**СФП**	**Технічна підготовка/тактична підготовка**	**Інтегральна підготовка/ психологічна підготовка**	**Інструкторська та суддівська практика**	**Виконання контрольних нормативів**
Години	21	105	90	105/50	80/44	11	24
Всього годин	530 (2,5* академічні години одне тренувальне заняття)						
Кількість тренувальних днів	184						
Кількість занять	208 (чотири рази на тиждень з урахування змагань)						
Кількість змагальних днів	24 (два рази на місяць)						

Примітка: *- 1 академічна година дорівнює – 45 хвилин.

На таблиці 2 вказаний приблизний графік тренувального процесу борців джиу-джитсу.

Від кількості основних і другорядних стартів протягом року залежить вибір засобів і методів тренування та розподіл та періоди підготовки. Також при формуванні річного циклу підготовки використовують мезоцикл, який має тривалість від трьох до шести тижнів та поділяється на витягувальні, базові, спеціально-підготовчі, перед змагальні, змагальні, відновно-підготовчі, відновно-підтрмаючі.

Таблиця 2

Приблизний графік навчально-тренувального плану федерації бразильського джиу-джитсу України

Найменування розділів	Всього у році, годин	Вересень				Жовтень				Листопад				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Теоретична підготовка	**21**	-	-	-	2	-	-	-	-	1	1	-	-	-
Загальна фізична підготовка	**105**	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	2	1
Спеціальна фізична підготовка	**90**	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3
Технічна підготовка*	**105**													
Техніка нападу	50	1	1	-	1	1	2	1	2	1	2	-	2	1
Техніка захисту	55	1	-	1	-	2	1	1	-	2	1	1	-	1
Тактична підготовка*	**50**													
Техніка нападу	25	-	1	-	1	1	-	1	1	-	1	-	1	-
Техніка захисту	25	-	-	1	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1
Інтегральна підготовка	**80**	-	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2
Психологічна підготовка	**44**	-	1	-	-	1	1	-	-	1	-	-	1	-
Інструкторська та суддівська практика	**11**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1
Виконання контрольних нормативів	**24**	3	2	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всього годин	**530**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Примітка: *- в тактичній та технічній підготовці можна розділити на підрозділи в стійці, партері тощо.

Менші за тривалістю від 3-4 до 10-14 днів та входять в структуру кожного мезоциклу є мікроцикол. Він буває таких типів: втягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлюваний [5].

За змістом вся структура річного циклу направлена на спортивну підготовку спортсмена до змагань шляхом удосконалення його спортивної майстерності та збереження здоров’я.

Висновки. Зростання досягнень у спорті (бразильське джиу-джитсу) залежить від ефективності системи багаторічної підготовки

джитсерів, яку необхідно розглядати як раціонально організований навчально-тренувальний процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лаврентьєв О.М. Організація тренувального процесу в гирьовому спорті під час підготовчого періоду /О.М. Лаврентьєв// Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 84-90.

2. Лутовинов Ю.А. Соотношения средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий /Ю.А. Лутовинов// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147. Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С.204-208.

3. Мазуренко І.О. Багаторічна підготовка спортсменів в армспорті / І.О. Мазуренко, О.І. Камаєв, Д.О. Безкорований// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С.215-219.

4. Мулик В.В. Особливості побудови чотирирічної олімпійської підготовки біатлонвстів /В.В. Мулик, К.В. Мулик// Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С.225-230.

5. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту/ В.Г. Олешко. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра». 2018. – 332 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учереждений высш. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 496 с. – (Сер. Бакалавриат).

Старовойт Оксана Володимирівна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Сергієнко Юрій Петрович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ (НА ПРИКЛАДІ ТАЙЦЗІЦЮАНЬ)

У даній статті розглядаються питання впливу систематичних занять тайдзіцюань на рівень здоров'я людей різного віку

Проаналізовано й узагальнено практичний досвід вчителів школи бойових мистецтв «Пересвіт» та наукові дослідження вчених з використання східних фізкультурно-оздоровчих технологій, які дозволять ефективно і цілеспрямовано покращувати фізичне, психічне і духовне здоров'я людини, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, які сприятимуть формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

***Ключові слова**: фізичне здоров'я, тайдзіцюань, оздоровчі системи.*

Аналіз досліджень і публікацій.

Здоровий спосіб життя молоді, створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина, підвищення благополуччя, та тривалості життя, збереженння власного здоров'я єосновними завданнями Державної програми «Молодь України» на 2016-2020 роки та інших законодавчих актів України. Одним з них є Закон « Про внесення змін до деяких законів України щодо сприяння розвитку фізичної культури і спорту» від 17.09.2020.

Завдяки такій державній підтримки в Україні розвиваються олімпійські, не олімпійські, аматорські, східні види спорту та різноманітні оздоровчі системи [5, 9].

Східні оздоровчі системи враховують саморегулюючі здатності організму як єдиного цілого, і навіть при хворобах вчать спочатку відновлювати порушену рівновагу організму, його активність, нормалізувати діяльність функціональних і регулюючих систем, підсилювати захисні сили організму, підвищувати стійкість до впливу несприятливих зовнішніх і внутрішніх факторів [3, 4].

48 % з усього числа видів спорту що офіційно зареєстровані та розвиваються в України припадає на різні види східних єдиноборств, А такі види як карате, таеквон-до, ушу та тайдзіцюань одні з наймасовіших.

Тайдзіцюань — китайське внутрішнє бойове мистецтво, один з видів ушу. В Україні популяризується як оздоровча гімнастика.

Технічні дії в тайдзіцюань характеризуються уповільненим крок з плавними і безперервними рухами, що перекочується, і «штовхаючи руки» (туй-шоу). Така взаємодія дозволяє зберігати рівновагу при всіх пересуваннях, окрім стрибків, а «штовхаючи руки», або їх ще називають «липкі руки», сприяють напрацюванню уміння відчувати і передбачати рухи опонента по дотику і уміння миттєво переходити від захисту до атаки, одночасно сковуючи рухи суперника. Плавність і безперервність рухів, що зазвичай напрацьовується повільним виконанням комплексів, дозволяє ретельно відпрацювати техніку рухів і добитися більшої швидкості їх виконання, за рахунок правильності техніки і раціональності рухів [6, 10, 11, 12].

Сьогодні вирізняють шість основних стилів тайдзіцюань:

Тайдзіцюань сім'ї Чень — вихідне бойове мистецтво сім'ї Чень;

Тайдзіцюань сім'ї Ян — походить від Ян Лучаня;

Тайдзіцюань У Юйсяна — походить від У Юйсяна, котрий вчився як у представників сім'ї Чень, так і в Ян Лучаня;

Тайдзіцюань У Цзяньцюаня — походить від маньчжура Цюанью, що вчився в Ян Лучаня в імператорському палаці; після буржуазної революції його сім'я взяла собі китайське прізвище У;

Тайдзіцюань сім'ї Кур Лик;

Тайдзіцюань сім'ї Сунь.

Дане мистецтво ґрунтується на принципі, за яким людина розвиваючі власні психофізичні якості може успішно провести захист від більш сильного противника тим самим незважаючи на перевагу його в антропометричних параметрах: вага, зріст, розмах рук, розвиненою мускулатури верхніх кінцівок тощо.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми науково-практичної лабораторії з фізичної реабілітації та ерготерапії ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2020 рокік.

Актуальність теми полягає в тому, що вперше досліджено та науково проаналізовано ефективність унікального мистецтва саморозвитку, що включає бойове мистецтво, оздоровчу систему і

медитативну практику тайдзіцюань та допоможе подальшій популяризації оздоровчого впливу систематичних занять тайдзіцюань на рівень здоров'я людей у віці 30-35 років.

Мета: роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні оздоровчої ефективності техніки тайдзіцюань.

Завданнями дослідження є: - огляд наукових джерел та досвіду вчителі школи бойових мистецтв «Пересвіт».

Виклад основного матеріалу. Класифікуючи форми занять з фізичного виховання різних груп населення Москаленко Н. В. пропонує у включати до традиційних форм фізкультурно-оздоровчої:

- класичні оздоровчі системи;
- авторські оздоровчі системи;
- сучасніспортивні технології;
- традиційні види спорту;
- народні ігри та розваги [4,6].

Аналіз наукових підходів учених щодо оздоровлення (Страшко С.В., Гаврилюк В.О., Товт В.А. та ін.) переконливо доводять в необхідності розширення діапазону засобів фізичної культури історичними надбаннями фізкультурно-оздоровчих технологій Китаю, Японії, Індії. Однак їх впровадження повинно базуватись на педагогічних принципах та фізіологічних закономірностях:

- постійне удосконалення тренером професійної майстерності та знань з анатомії, фізіології, теорії та методики викладання, педагогіки тощо;

- враховують фізіологічний вік та дотримуються диференційованого підходу [1, 4, 9].

За деякими відомостями, тайдзіцюань є наймасовішим стилем ушу – яким займаються майже 20% людей не тільки в Китаї, але і у всьому світі. Цікаво, що незважаючи на утиски майстрів ушу, китайська влада епохи Мао Цзедуна проявили інтерес до оздоровчого аспекту тайдзіцюань. В 60-х роках 20-го століття були опубліковані книги "Спрощене тайдзіцюань" і "88 рухів тайдзіцюань", за якими стала можливість самостійно вивчати основи оздоровчих аспектів даного стилю [8].

Секрет такої популярності виходить з мінімальних вимог до фізичної підготовки і віку тих хто вивчає оздоровчий тайдзіцюань. Заняття тайдзіцюань безпечні, не вимагають спеціального спорядження і можуть проходити в невеликому спортивному залі або на природі. Повільні плавні рухи дозволяють налагодити правильну роботу опорно-

рухового апарату, допомагають сконцентруватися і відмовитися від стресу

М’які перекочується кроки, плавні рухи рук - все це в поєднанні з правильним диханням дозволяє працювати не тільки на фізичному рівні, але і паралельно здійснювати медитативні практики.

Вплив занять тайдзіцюань на здоров’я людини:

- нормалізує роботу імунної системи;
- уповільнює процес старіння;
- зменшує стан тривоги, депресії та негативні емоції;
- нормалізує артеріальний тиск;
- знижує чутливість до впливу стресу;
- поліпшує вентиляцію легенів;
- зменшує астматичну і алергічну реакції;
- нормалізує постуральний баланс;
- нормалізує вагу тіла;
- підвищує м’язовий тонус;
- розвиває інтелект;
- підвищує самооцінку та впевненість у власних силах;
- підвищує рівень здоров’я людини;
- мають чітко виражений терапевтичний ефект.

Школа бойового мистецтва "Пересвіт" має 15 річний досвід викладання і навчання дітей і дорослих бойовим мистецтвам та оздоровчим технікам.

Крім фізичного виховання і прилучення до культури спорту, діти набувають нових друзів, отримують знання про здоровий спосіб життя, про особливості стосунків між людьми, про життєві цінності, які допомагають при вирішенні завдань за межами залу, і як результат, покращують свій рівень здоров’я, зміцнюють впевненість у власних можливостях, стають здоровими та успішними людьми

Щорічно для учнів школи проходять спортивно-оздоровчі збори в різних мальовничих місцях України та світу, де кожен може продемонструвати свої результати. А кращі з кращих, мають можливість відвідати легендарну, оповиту легендами, обитель духу Бойового Мистецтва - храм Шаолінь.

Висновки. Таким чином, на підставі аналізу практичного досвіду вчителів бойового мистецтва "Пересвіт" та наукових досліджень учених з використання фізкультурно-оздоровчих технологій ми виявили наступне. висновки.

З’ясовано, що саме комплексний, системний підхід до використання фізкультурно-оздоровчих технологій сприятиме поліпшенню показників фізичного, психічного і розумового розвитку, зростанню даних рухової підготовленості, підвищенню рівня здоров’я в цілому. Визначено, що використання східних фізкультурно-оздоровчих технологій на (прикладі тайдзіцюань) набуває ефективності, якщо ними займатись систематично з використанням різних засобів і форм ушу під керівництвом досвідчених вчителів.

На нашу думку, зазначені підходи до використання фізкультурно-оздоровчих технологій дозволять ефективно і цілеспрямовано проводити з фізкультурно-оздоровчу роботу, застосовувати різні форми і методи фізичного виховання, спостерігати за динамікою розвитку фізичних якостей та змін у показниках рівня здоров’я дітей та дорослих

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових розвідок є висвітлення шляхів удосконалення процесу оздоровлення людей 30-35 років засобами тайдзіцюань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаврилюк В.О. Специфічність бойових мистецтв у забезпеченні всебічного розвитку особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Збірник. — Чернігів. : ЧДПУ, 2009. — № 64. — С. 284—288.

2. Восточная гимнастика /Сост. Г.П. Сидоровкин. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 2007. – 272 с.

3. Товт В.А. Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Навчальний посібник для викладачів і студентів. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.

4. Томилов Д.К. Тайцзицюань для здоровья и долголетия. Методическая программа 1, 2, 3 модуля базовой программы обучения тайцзицюань старого стиля Ян. /Д.К. Томилов. - Керчь: Школа тайцзицюань Дмитрия Томилова. - 2016.

5. Томилов Д.К. Тайцзи-цюань для начинающих. Методическая программа первого года обучения тайцзи-цюань. / Д.К. Томилов. - Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006. — 109 с.

6. Фу Чжунвэнь. Тайцзицюань стиля Ян: Практическое пособие для совершенствующихся. К.: София, 2004. — 192 с.

Філоненко Ольга Миколаївна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Малинський Ігор Йосипович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, професор

ОСОБЛИВОСТІ (АНАЛІЗ) СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ПРИ ГРУПОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАННЯХ

У статті характеризуються сучасні види фітнес-програм, пропонується варіант їх класифікації, наводяться критерії оздоровчої ефективності кожної групи програм які використовуються при групових та індивідуальних тренуваннях. Також з'ясовано, що використання сучасних фітнес-програм та технологій сприяє покращенню фізичного стану населення, а саме фізичної підготовленості за всіма показниками, соматичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, рухової активності та морфо- функціонального стану, що спонукає фізично активну людину до систематичного відвідування занять фітнес направленості.

***Ключові слова**: фітнес-програм, тренування, фізичне виховання і спорт, програма, групові та індивідуальні тренування, здоров'я.*

Аналіз досліджень і публікацій. Бурхливий розвиток науково-технічного прогресу, який розпочався ще наприкінці XX ст. привів до зміни умов та місця праці багатьох людей а також умов проведення їх вільного часу. За останні 30-40 років прогрес у галузі обчислювальної техніки та зв'язку продовжував знижувати енерговитрати людей на повсякденні професійні обов'язки багатьох людей [3]. І якщо механізація виробництва звільнила людину від важкої фізичної праці, то комп'ютеризація та розвиток інформаційних технологій обмежили навіть помірне фізичне навантаження [9].

У наукових працях відомих науковців серед яких: В. Самбур дослідив, що застосування сучасних фітнес-програм та технологій вдосконалюють розвиток психомоторних якостей, рухових умінь і навичок, збільшують їх вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. А в дослідженнях С. Гейченко, Т. Касацької визначено, що застосування фітнес-програм та технологій

підвищує обсяги рухової активності. Є. Урюпін, Т. Букова дослідили, що під час занять аеробними фітнес-вправами відбуваються позитивні зміни у морфо-функціональному стані організму, що забезпечує покращення показників фізичного здоров'я. Але, не зважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню сучасних фітнес-програм та технологій, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту [10].

Актуальність досліджуваної нами тематики з концентроване на тому що сучасне суспільство з кожним роком потребує штучного створення умов для збільшення рухової активності людей, що призводить до зростання числа закладів для активного відпочинку [8]. І в той же час, вони вимушені функціонувати в умовах жорсткої конкуренції з іншими неактивними способами проведення вільного часу (перегляд телепередач, комп'ютерні ігри та ін.). Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення [6].

Також слід зазначити що тематика статті ґрунтується на основі науково-дослідної теми Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета: дослідження полягає в теоретичному та практичному аналізі фітнес-програм підчас групових та індивідуальних тренувань, а також особливості їх застосування.

Завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати та вивчити наукову літературу з основних питань дослідження;

2. Дослідити сучасні фітнес-програми та технології, застосування їх на практиці.

Виклад основного матеріалу. Необхідно зауважити, що встановлення контактів з міжнародними фізкультурно-оздоровчими організаціями, проведення освітніх семінарів та конвенцій на території України відомими компаніями "Reebok", "Nike", "World class", "Планета фитнес" та ін. стимулюють розвитку фітнес індустрії на теренах

держави, які використовують у своїй діяльності новітні фітнес-програми [5]. У зв'язку із цим аналіз програм всеукраїнських фітнес-форумів дає можливість визначити низку тих програм, які на сучасному етапі користуються найбільшою популярність у фітнес-центрах України та м. Ірпінь.

Нами було проаналізовано групові та індивідуальні заняття, які проводились в рамках фітнес клубів міста Ірпінь, а саме: «Бойова жаба», «ReForma», «Stimul», «SUPERSET», «Kachalka MIX» та заняття з фізичного виховання в Університеті ДФС України, секція фітнес, а також зроблено аналіз спрямованості засобів аналогічних програм, під час їх безпосереднього проведення з групами здоров'я.

У результаті проведеної роботи було виявлено що в сучасному суспільстві слово "фітнес" має кілька значень: по-перше, це – сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення та формування його здоров'я; це – тренування з обтяженнями, спрямованими на зміцнення і збільшення м'язової маси; "аеробні" або "кардіо" тренування, спрямовані на розвиток серцево-судинної та дихальної систем; розвиток координації рухів, тренування спрямовані на розвиток гнучкості; формування культури харчування та здорового способу життя [4].

По-друге, існує "фітнес" як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Збільшення прихильників максимального розвитку фізичних якостей серед жінок, з одного боку, та блискавичне падіння популярності змагального жіночого бодібілдингу, з іншого, виявили потребу в зміні форм та критеріїв, за якими могли б змагатися жінки. Втілювалася ця тенденція у вигляді дуже популярних зараз змагань з "фітнесу", де оцінюється пропорції тіла спортсменки та вміння володіти тілом, яке здійснюється в довільній програмі [1,3]. Для розуміння суті фітнесу доцільно використовувати признак пріоритетної задачі, яка вирішується у процесі занять фізичними вправами.

Признано вважати, що основними задачами цього процесу є [8]:

1. Забезпечення базового та професіонального рівня фізичної дієздатності.

2. Відпочинок та відновлення оптимального функціонального стану.

3. Відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей.

4. Досягнення максимального результату рухової діяльності.

5. Формування, зміцнення та збереження здоров'я.

В залежності від спрямованості засобів сучасні фітнес програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми "розумне тіло", функціональні тренування [9].

Кардіопрограми спрямовані перш за все на розвиток кардіореспіраторної системи. Участь у цих програмах викликає значні зміни з боку серцево-судинної системи під час тренувань, активізує обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій які проявляються в зниженні ЧСС, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та ін. Також велике значення ці програми відіграють при вирішенні питання нормалізації маси тіла [10].

До цієї групи програм можна віднести такі заняття як:

Класична аеробіка – заняття, яке використовує різновиди ходьби, бігу та стрибків у поєднанні з різноманітними рухами руками, поворотами, переміщеннями. Засвоєння рухів класичної (базової) аеробіки створює основу для оволодіння іншими програмами цієї групи [3].

Степ-аеробіка – тренування, в основу якого покладені різні способи піднімання і спускання зі спеціальної степ-платформи, яка регулюється за висотою. Сьогодні степ-аеробіка є однією із самих рейтингових програм багатьох фітнес-центрів в Україні та Ірпеня [9].

Танцювальна аеробіка – використовує базові рухи класичної аеробіки. Відрізняються вони лише манерою їх виконання, відповідно до особливостей кожного танцювального напрямку. Сьогодні попитом користуються заняття в стилі латиноамериканських танців; хіп-хоп, джерелом якого є негритянські танці; капоейра – поєднання танцювальних рухів та елементів народної боротьби Бразилії; арабські танці – в основі яких лежать граціозні рухи животом та іншими частинами тіла, які втілюють багатовікові традиції східних народів [9].

Спінінг – групове заняття на спеціальних велотренажерах, під час якого учасники під керівництвом інструктора та музичного супроводу імітують шосейну велогонку. Виконання вправ із різних вихідних положень, з різною потужністю та темпом обертання педалей сприяє отриманню різнобічного навантаження[10].

Тай-бо, бодікомбат, бокс-аеробіка – програми, у яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв. При цьому метою є не досконале оволодіння технікою рухів, а отримання адекватного фізичного навантаження [2].

Другу групу – складають програми, спрямовані переважно на розвиток опорно-рухового апарату. Вони застосовують силові навантаження. У залежності від методичних особливостей використання таких вправ можливо досягати ефекту корекції тілобудови (зміни пропорцій частин тіла за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силової витривалості, профілактику вад постави, остеопороз та інші захворювання опорно-рухового апарату. Група силових програми представлена у сучасні фітнес-індутрії: заняття в тренажерному залі. Використання тренажерних пристроїв дозволяє ізольовано навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і на думку багатьох фахівців створювати безпечні умови для занять [9,10].

Бодітонінг, шейпінг та ін. – використовуються вправи статодинамічного характеру – у яких передбачаються короткотривалі зупинки (на 0,5-1с) в різні моменти циклу руху. Ці вправи дають можливість покращити працездатність та силову витривалість вправ, сприяють гіпертрофії повільних м'язових волокон м'язу, що значно не впливає на збільшення м'язового поперечника, але разом із тим утворює та підтримує м'язовий "тонус" [6].

Бодіпамп – заняття з невеликими штангами – пампами, дає можливість при виконанні вправ поєднувати аеробний та силовий режими роботи, що призводить до швидкого тренувального та оздоровчого ефектів [1].

Останніми роками увагу привертають програми напрямку "Розумне тіло" (Mind body), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. Базуються ці програми на принципах східних систем фізичного виховання, які передбачають концентрацію свідомості на відчуттях власного тіла для досягнення контролю над рухами та узгодженням їх із диханням, а також здатність усвідомлювати своє тіло як єдину систему. Такі програми чудово розвивають координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу [3]. До програм цієї групи відносять давно відомі заняття за системою "йога", китайської гімнастики "тайцзі-цюань" а також програми, які недавно отримали визнання:

Пілатес – метод удосконалення тіла, який був запропонований Джозефом Пілатесом, спрямований на розтягування та укріплення м'язів, покращення їх тонусу, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги [7].

Заняття з використанням спеціального великого за діаметром резинового м'яча – фіт-бола – використовують унікальну можливість проведення аеробної частини тренування в положенні сидячи. Це дозволяє суттєво розширити контингент тих, хто займається [9].

Висновки. Нами проаналізовано наукову та методичну літературу та практичні заняття у фітнес клубах міста Ірпінь з використанням сучасних фітнес-програм, групового та індивідуального характеру та зроблено узагальнений висновок що сучасні фітнес-технології відіграють важливу роль у житті сучасної людини. Серед різноманітності фітнес-технологій обрати потрібно ті, що підходять згідно уподобань, або згідно фізичних можливостей та потреб сучасної людини, так як на сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до зміцнення та збереження здоров'я. Для цього потрібно застосовувати сучасні фітнес-програми та технології, які значно підвищать зацікавленість до рухової активності, створять нову позитивну емоційну атмосферу в учасників даного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість / Майкл Дж. Алтер. – К.: Олімпійська література, 2001. – 420с.

2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом – Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К : Науковий світ, 2008. – 198 с.

3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

4. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I международный конгресс. – С-Пб., 2007. – С. 97-98.

5. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу / В. В. Левицький // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 2. – С. 162-169.

6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.

7. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навчальний посібник / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : 2010. – 244 с.

8. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.

9. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

10. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Френке Б. Дон. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Холявко Катерина Олександрівна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Бойко Валерій Федосійович,
к.п.н., професор

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

У статті проаналізовано і виокремлено сутність і особливості фізичного розвитку організму дівчат молодшого шкільного віку, наведено поняття аеробіки та її вплив на розвиток фізичних якостей. Визначено основні вимоги до занять з аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку.

Ключові слова: *фізичні якості, сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, молодший шкільний вік, аеробіка.*

Аналіз досліджень та публікацій. Питанням розвитку фізичних якостей дітей займалися такі вітчизняні вчені: Зюзіна Л.С., Присяжнюк С.І., Сембрат С.В., Соловей А.В., Чичкан О.А. тощо. У їхніх роботах висвітлена сутність та особливості розвитку фізичних якостей у дітей різного віку, але закцентовано увагу саме на молодший шкільний вік. Однак проблема розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку засобами аеробіки потребує детального вивчення та обґрунтування.

Наукове дослідження виконується згідно з науково-дослідною темою ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Актуальність теми полягає в тому, що аеробіка створює можливості для індивідуального самовираження через хореографію та рухи, які виконуються в різному темпі, що дає змогу уникнути фізичної і емоційної втоми та перенапруження м’язів.

Мета: проаналізувати особливості розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку засобами аеробіки.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі розвиток фізичних якостей дітей неможливо уявити без використання сучасної науково-теоретичної бази та практичних методів і досліджень. Адже кожен рух або навіть кожна фізична вправа здатні по-різному впливати на організм дитини.

Фізичний розвиток – це процес, що триває все життя людини. Він піддається впливу внутрішніх змін, навколишнього природного середовища, соціального оточення і є відображенням індивідуальних властивостей організму за період його існування. Чичкан О.А. визначає «фізичний розвиток» як природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища [1, с. 6]. Зюзіна Л.С. доповнює попереднє визначення і описує «фізичний розвиток» як стан властивостей організму в різні вікові періоди, що визначає запас фізичних сил, витривалість і працездатність [2].

Відповідно до наведених визначень, можна сформулювати загальну думку щодо фізичного розвитку дитини як однієї з основних складових становлення і укріплення її здоров’я, що в подальшому визначає можливості, здатність до набуття умінь і навичок, формування спортивних звичок. Саме молодший шкільний вік вважається фундаментальним періодом фізичного розвитку дитини від 6 до 10 років і характеризується, насамперед, анатомо-фізіологічним, психічним, навчальним і соціальним аспектами [3].

Розвиток фізичних здібностей також залежить від особливостей жіночого і чоловічого організмів і віку. Навіть несуттєві, на перший погляд, відмінності в розвитку опорно-рухового апарату й серцево-судинної системи можуть стати ключовим моментом у розвитку вад та патологій при виборі неправильного фізичного навантаження або розвитку певної фізичної якості в неактивній фазі.

Найтісніший зв’язок між фізичними якостями відбувається саме в дитячому та підлітковому віці, тоді ж здійснюється вибір найліпшого фізичного навантаження.

У теорії фізичного виховання виділяють такі фізичні якості [4, с. 2-4]:

- сила (подолання зовнішньої протидії або можливість протидіяти їй за допомогою м’язових зусиль),
- швидкість (здійснення руху в мінімальний проміжок часу),

• витривалість (здатність протягом певного часу виконувати роботу, не знижуючи її продуктивність),

• спритність (швидке засвоєння нових рухів чи зміна рухової активності залежно від умов),

• гнучкість (виконання рухів з максимальною амплітудою за допомогою власних м'язів або використовуючи допоміжне обладнання).

Перелічені вище фізичні якості за своєю характеристикою незмінні залежно від статі. Але морфологічні, функціональні й фізіологічні особливості розвитку дівчат вимагають окремого дослідження їх фізичного розвитку від хлопців і детального вивчення. Адже кожен рік розвитку дівчат провокує певні трансформації в організмі, фізичному розвитку, руховій активності, поведінці, а тому необхідно враховувати всі якісні зміни задля правильного вибору навантаження і його подальшого коригування.

Наприклад, шостий рік життя дівчат пов'язаний зі збільшенням розмірів крупної мускулатури тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються досить слабкими, спостерігається швидка втомлюваність та виснаження нервової системи [5, с. 152]. Саме тому це не найкращий час для розвитку сили й витривалості, адже вони розвиваються за допомогою одноманітних, повторювальних рухів і навантаження. Дівчата дедалі краще сприймають інформацію, здатні запам'ятовувати рухи, вправно їх відтворювати, а тому збільшується потреба в постійному русі й виникає зацікавленість у вправах на швидкість, спритність та гнучкість.

Сьомий рік життя характеризується також зміною пропорцій тіла, інтенсивніше розвиваються системи та органи, формується постава, кінцівки набувають нових силових можливостей, укріплюються групи м'язів, що відповідають за вертикальне положення тіла [5, с. 154-155]. Найкращими для розвитку можуть бути такі фізичні якості, як гнучкість і швидкість. Цей вік – це період підвищення зацікавленості в результаті, нових знаннях, здатності адаптуватися до умов середовища, контролювати власні дії, тримати баланс між напруженням і відпочинком й зростання витривалості до навантажень.

Крім того, важливою складовою є емоційне сприйняття дівчат, тому фізичні вправи мають бути в ігровій формі із музично-ритмічним супроводом і направлені на розвиток особистості та індивідуальної відповідальності. Це безперечно сприятиме покращенню

розуміння техніки виконання вправ, пришвидшенню реагування на зміни і пристосуванню до навантаження.

Восьмий рік життя є дуже відмінним від сьомого, але схожим на дев'ятий. У дівчат цього віку (8-9 років) настає період найбільш сприятливих умов для розвитку психічної функції, різноманітних якостей. Відбувається поступове підвищення чутливості дівчат до зовнішніх умов, активізується вплив виховання та навчання. Поряд із цим спостерігається одночасно як погіршення гнучкості, так і висока активність у розвитку спритності. При вивченні вікової динаміки останньої у дівчат молодшого шкільного віку зафіксовані найвищі темпи розвитку саме в період 8-9 років [6, с. 11]. Також відмічаються високі показники розвитку координації, просторової орієнтації. Вікові фази розвитку фізичних якостей дівчат наведені на рисунку 1.1.

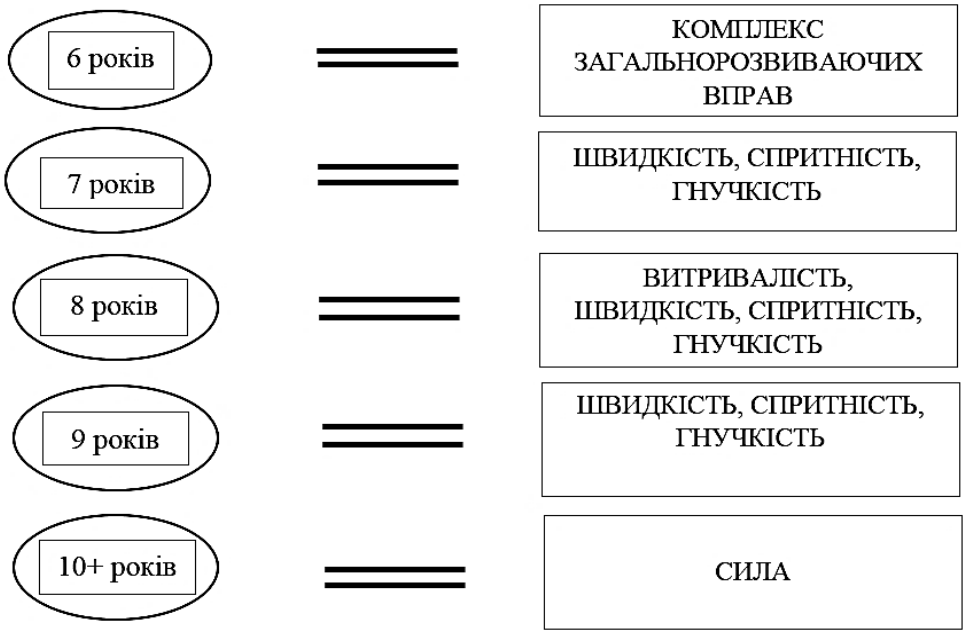


Рис. 1.1. Вікові фази розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку

Згідно з рисунком 1.1 найкращими засобами для фізичного розвитку дівчат 6 років стануть загальнорозвиваючі вправи, орієнтовані на розвиток всього організму в цілому та всіх фізичних якостей, у період від 7 до 9 років варто сконцентрувати увагу на розвитку витривалості, швидкості, спритності й гнучкості, а ось силові якості слід розвивати після 10 років – в період середнього шкільного віку.

Саме аеробіка виступає універсальним видом занять, що передбачає не тільки підвищення загальної фізичної активності, виховання

терпіння та витривалості, а й розвиток гнучкості, спритності, ритмічності та мелодизму. Аеробіка – це тривалі вправи середньої інтенсивності, при яких організм достатньою мірою споживає кисень. Заняття аеробікою забезпечують швидкий темп рухів, який задається музичним ритмом, велику амплітуду рухів рук, ніг, тулуба з включенням у роботу багатьох м'язових груп [7, с. 3].

Це один із найкращих варіантів фізичних навантажень для дітей, бо вони здатні корегувати поставу, поліпшити функціонування серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, здійснюють профілактику захворювань, стимулюють організм до активності. Для дівчат молодшого шкільного віку ліпше обрати заняття з танцювальної аеробіки й аеробіки зі скакалкою, бо складові цих двох напрямів спрямовані на загальний розвиток організму і укріплення всіх його систем. Інші види аеробіки через свій потужний вплив на організм та підвищену увагу найкраще підійдуть для дівчат середнього і старшого шкільного віку.

Дитячий організм дівчат постійно розвивається і вимагає уваги з боку спеціалістів, оскільки фізичні вправи можуть як приносити користь, так і провокувати захворювання і проблеми зі здоров'ям. Тому відповідальність за фізичний розвиток дитини лежить на вчителеві чи тренері, залежно від того займається дитина лише фізичною культурою в школі чи відвідує спортивні гуртки чи секції.

Після будь-яких фізичних навантажень важливим етапом є процес відновлення організму, його відпочинок та оздоровлення. Так, тренуючись 3 рази в тиждень, інші дні обов'язково мають бути вільними від тренувань. Досить часто дитячий організм не може витримати інтенсивні тренування, саме тоді виникають різні захворювання і є високий ризик травмування.

Аеробіка якраз відноситься до розвиваючого та оздоровчого виду занять. Вона покликана сприяти рівномірному розвитку дівчат з урахуванням їх вікових особливостей і здібностей.

Для того, аби максимізувати користь від занять аеробікою, варто враховувати основні її принципи:

1) Дихання – має бути рівномірним, без затримок, вдих має відбуватися через ніс, видих – через рот; під час розтягування дихання повинно бути помірним і глибоким;

2) Координація тіла – необхідно контролювати кожний рух, м'язи мають бути задіяні, зважаючи на тип вправи;

3) Точність – чітке дотримання структури заняття та послідовності вправ, максимальне виконання рекомендацій педагога;

4) Помірність – фізичне навантаження має сприяти покращенню здоров'ю організму, а не провокувати стан перенапруження, тому важлива дозованість виконуваних вправ;

5) Плавність – поєднання швидких й активних рухів із повільними, перехід від одних вправ до інших має відбуватися поступово, зберігаючи час, відведений на відпочинок;

6) Регулярність – результат можливо досягти лише за допомогою чіткого графіку, наприклад, не менше трьох разів на тиждень по 1 годині;

7) «Музичність» – дотримання ритму або мелодії, слідування певному темпу музичного та/або звукового супроводу.

Іншою необхідною вимогою до занять аеробікою дівчат молодшого шкільного віку є обов'язкове дотримання порядку проведення заняття, кожне з яких має складатися з трьох частин: підготовчої, основної та заключної і може поділятися на етапи, але наповнення яких може змінюватися залежно від методики педагога.

Висновки. Отже, молодший шкільний вік є найкращим періодом для початку занять в позашкільних закладах або секціях. Адже рівномірне фізичне навантаження здатне не тільки здійснювати різнобічний комплексний вплив на організм дівчат, а й виявити здібності й таланти, що стануть підґрунтям для виховання майбутнього спортсмена. Через свою розгалужену структуру саме аеробіка стає найсприятливішим варіантом фізичного навантаження для дівчат 6-10 років. Вона має достатньо легку для запам'ятовування техніку виконання, яка існує для того, аби уникнути можливості травмуватися чи створити загрозливу для організму ситуацію. Хоча аеробіка характеризується більше танцювальною спрямованістю, кожний невірний крок або нахил може призвести до незворотних процесів. Тільки слідування правилам техніки безпеки, техніки виконання вправ і режиму тренувань дозволять запобігти ушкодженням та створити сприятливі умови для подальшого розвитку фізичних якостей дітей і дівчат зокрема.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах : навчально-методичний посібник. Львів : ЛДУВС, 2011. 104 с.

2. Зюзіна Л.С. Фізичний розвиток дітей різного віку. Методи оцінки та семіотика порушень фізичного розвитку : веб-сайт. URL: https://www.umsa.edu.ua/storage/kf_pediatr_mz/files/Hibd2N4WsP0G9TuYTtaYZTfhGCq6XCEuX7SK0UpZ.pdf

3. Пальчевський С. С. Педагогіка : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2007. 576 с. URL: https://pidru4niki.com/1319100435360/pedagogika/pedagogika

4. Соловей А. В. Особливості розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку : лекція з навч. дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура». 2018. 6 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15883

5. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. ІІ. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В. [та ін.] / наук. керівник О. Л. Кононко. Київ : ТОВ «МЦФЕР-Україна». 2014. 452 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/rozvitku-ditini-doshkilnogo-vikuya-u-svitinova-redaktsiyachastina-2.pdf

6. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к.н. з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 21 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7184/1/sembrat_s_v.PDF

7. Істомін А. Г., Шандренко Т. О., Нікітін М. В. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с. URL: http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/9079/.pdf

Швед Марія Анатоліївна,
студентка групи ФКМз-19-1
Науковий керівник:
Головащенко
Роман Володимирович,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. *Досліджено сучасний стан рівня і розвитку бігу на середні дистанції, який характеризується все зростаючим рівнем спортивних результатів, більш ранньої спортивної спеціалізацією майбутніх бігунів, удосконаленням усіх форм і методики їх багаторічної підготовки.*

Вікова група осіб від 15 до 20 років.

Дослідили, що під час проходження занять важливим є не лише об'єм тренувальної роботи, але й досягнення оптимального співвідношення окремих об'ємів навантажень в залежності від їх інтенсивності, відповідно, спрямованості на організм спортсмена. На сьогодні тенденція до подальшого підвищення об'єму зменшується, але збільшується доля більш інтенсивного бігу у загальному об'ємі. Існуючі методичні рекомендації по тренуванню бігунів на середні дистанції часто не враховують специфічних вроджених і набутих індивідуальних особливостей - фізіологічного профілю конкретних спортсменів. Ефективність підготовки бігунів на середні дистанції може бути істотно підвищена за рахунок раціоналізації методики тренувального процесу з урахуванням їх індивідуальних особливостей. При дотриманні належних пропорцій навантажень, на вдосконалення визначають результативність у цьому виді легкої атлетики фізичних якостей: загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей.

Ключові слова*: бігуни, середні дистанції, витривалість, розвиток бігу.*

Аналіз досліджень і публікацій. Досягнення високих результатів у бігу на довгі дистанції визначається виконанням великої тренувальної роботи (як за об'ємом так і за інтенсивністю). ефективність підготовки бігунів на середні дистанції може бути істотно підвищена

за рахунок раціоналізації методики тренувального процесу з урахуванням їх індивідуальних особливостей. При дотриманні належних пропорцій навантажень, на вдосконалення визначають результативність у цьому виді легкої атлетики фізичних якостей: загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей.

Перш ніж розвивати спеціальну витривалість, необхідно досягти високого рівня функцій аеробного і анаеробного механізмів забезпечення, а також силового потенціалу спортсменів. Це створює передумови для досягнення максимального рівня мобілізації функціональних можливостей організму в умовах специфічних навантажень [3,2,5]. Найбільш важливою для бігунів в цьому контексті являється швидкісна витривалість [6,7]. Швидкісна витривалість – це здатність тривалий час виконувати динамічну роботу максимальної інтенсивності. Досить ефективним засобом розвитку швидкісної витривалості на станціях кругового тренування є човниковий біг з поступовим збільшенням довжини відрізків, а також різного темпу і стрибкові вправи [4, 8, 9].

Поглиблене вивчення чинників, які визначають конкретний прояв витривалості в різних видах спорту, призводить до необхідності вивчати спеціальну витривалість з урахуванням шляхів і механізмів енергозабезпечення, психічних проявів, м’язових волокон, які беруть участь в роботі, в органічному взаємозв’язку з технико-тактичними можливостями спортсменів [7,1,10]. Саме тому педагогічний аспект проблеми розвитку швидкісної витривалості у бігунів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, має особливу актуальність.

Дослідження проведені у рамках НДР 2.24. "Підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів дозволеними засобами відновленнями та стимуляції працездатності" (номер держреєстрації 0111U001731) Зведеного плану науково-дослідних робіт у сфері фізичної культури і спорту Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України на 2011-2015 рр.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – вивчити вплив застосування методики індивідуалізованих тренувальних навантажень при підготовці бігунів на середні дистанції.

Методи дослідження*:*

1 Аналіз і узагальнення спеціальної літератури.

2 Педагогічне спостереження.

3 Анкетування спортсменів і тренерів.

4 Педагогічне тестування.

5 Методи функціональних підготовленості.

6 Педагогічний експеримент.

7 Математика статистичний метод.

Під час обробки статистичних даних вираховували: середнє арифметичне Об'єкт дослідження*:* є процес індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки бігунів на середні дистанції.

Предмет дослідження: є структура тренування в мікро та мезоциклу підготовки, що передбачає розвиток провідних сторін спеціальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції з урахуванням їх індивідуалізації.

Результати дослідження.

Ефективність підготовки бігунів на середні дистанції може бути істотно підвищена за рахунок раціоналізації методики тренувального процесу з урахуванням їх індивідуальних особливостей. При дотриманні належних пропорцій навантажень, на вдосконалення визначають результативність у цьому виді легкої атлетики фізичних якостей: загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей. Практична значимість роботи полягає в обґрунтуванні методики тренування підлітків в бігу на середні дистанції, заснованої на вдосконаленні значущих для спортивної результативності в цьому виді легкої атлетики фізичних здібностей при обліку вихідного рівня фізичної підготовленості спортсменів.

В даний період найбільш актуальним є питання індивідуалізації тренувального процесу. Ефективність тренування підвищуватиметься, якщо навантаження, запропоновані спортсмену, будуть адекватними для його психологічних, морфологічних та фізичних особливостям. Оптимальне навантаження забезпечує гарний психологічний стан, прагнення продовжувати заняття і досягти запланованого результату.

Спортсмени, які досягли високих результатів у бігу на середні дистанції, безумовно, були зумовлені всім ходом розвитку вітчизняної і зарубіжної системи спортивного тренування, зокрема тренування у видах спорту з переважним проявом витривалості.

Для визначення витривалості існує два типи показників – абсолютні і відносні. Абсолютні показники використовуються без урахування розвитку силових або швидкісних якостей, відносні – з урахуванням названих якостей.

Розглянемо приклади:

1. Спортсмени в положенні лежачи піднімають «до відмови» штангу вагою 50 кг. Якщо не враховувати рівень їх максимальної сили, то більш витривалим буде той, хто підніме штангу більшу кількість разів. Якщо ж враховувати рівень максимальної сили спортсменів, то більш витривалим буде той, хто підніме штангу більшу кількість разів за меншої величини максимальної сили. Ліквідувати вплив силових можливостей на показник витривалості, можна шляхом виконання запропонованої вправи величиною 50% від показника максимальної сили спортсмена. У першому випадку інтенсивність завдання зрівнювалась в абсолютних одиницях (кілограмах), в другому – у відносних (у % від максимальної сили).



2. Два спортсмена А і Б пробігли 800 м. Результат А – 2 хв. 10 с, Б – 2 хв. 12 с. Отже, А є більш витривалим, ніж Б. Проте припустимо, що А пробігає 100 м за 10,5 с, а Б – лише за 15,0 с. Якщо враховувати рівень швидкості, якою володіють спортсмени, результат А на 800 м є гіршим; час Б, навпаки, потрібно розцінювати як дуже добрий. Таким чином, якщо не враховувати рівень максимальної швидкості спортсменів, то А є витривалішим, ніж Б; якщо ж враховувати їх швидкісні можливості, співвідношення змінюється: Б більш витривалий, ніж А.

Приклади відносного показника витривалості:

3. Коефіцієнт витривалості – відношення часу подолання всієї дистанції до часу подолання якого-небудь короткого відрізку:

$$КВ = \frac{\text{час на дистанції}}{\text{кращий час на короткому відрізку}} = \frac{48{,}0\ (400\text{м})}{11{,}0\ (100\text{м})} = 4{,}3636.$$

4. Запас швидкості – різниця між середнім часом подолання еталонного відрізку при подоланні всієї дистанції і кращим часом на цьому відрізу.

Запас швидкості (ЗШ)= Тд:n–tет, де n – число, яке показує у скільки разів еталонний відрізок менше всієї дистанції (400м:100м=4). Запас швидкості = 48,0:4–11,0=1с.

Чим менший запас швидкості, тим більшою є витривалість. З ростом спортивної кваліфікації запас швидкості, як правило, зменшується.

Тренери у видах спорту циклічного характеру повинні знати показники запасу швидкості своїх вихованців (або інші відносні показники витривалості). Це допоможе виявити слабкі сторони у підготовці своїх учнів, бачити, що саме відстає – швидкість чи витривалість.

Висновки. 1. Аналіз літератури дозволив судити про єдиній думці авторів з питання, що стосується структури і характеру фізичних навантажень в тренуванні бігунів на середні дистанції.

2. При дотриманні належних пропорцій навантажень, на вдосконалення визначили результативність у цьому виді легкої атлетики фізичних якостей.

3.Вивчили динаміку в легкоатлетичному бігу. Тобто таким чином, аналіз еволюції методики підготовки бігунів на середні дистанції показав, що з моменту зародження бігу, як легкоатлетичного виду, і до теперішнього часу, поетапно змінювалися наші уявлення про планування спортивного тренування, про методи та засоби підготовки і т. д., що, безсумнівно, знаходило відображення в темпах приросту спортивних результатів.

Перспективою подальших досліджень педагогічне тестування: для визначення рівня розвитку силових здібностей; планування цілорічного тренувального процесу бігунів на середні дистанції;

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сокунова С. Ф. Контроль за уровнем развития выносливости спортсменов / С.Ф. Сокунова// Теория и практика физической культуры. –2002. -С. 150 –165.ПолесГУ Биохимия мышечной деятельности / [Н.И. Волков, Э. Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун]. – К.: Олимп. Л-ра, 2000. – 503.

2. Энциклопедия Олимпийского спорта: В 5 т. / Под ред. В. Н. Платонова. - Т. 3: Олимпийский спорт: информация, статистика. -

К.: Олимп. лит., 2004. - 630 с Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский. – Москва: ФиС, 1988. – 332 с.

3. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - К.: "Здоров’я", 1986. - 157с. 9 Суслов Ф. П. Структура годичного цикла в легкой атлетике: реальность или иллюзии / Ф.П. Суслов, С.П. Шепель //Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 57 – 66.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.

5. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.П. Кулаков, С.А. Тихонов. – Москва: ФиС, 1982. – 174 с.

6. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние й длинные дистанции. -К.: "Здоров’я", 1990.-142с.

Наукове видання

СЕРІЯ «НАУКОВІ РОБОТИ СТУДЕНТІВ УДФСУ»

ЗБІРНИК СТАТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДРУГОГО (МАГІСТЕРСЬКОГО) РІВНЯ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Відповідальні за випуск ***Малинський І. Й.,***
Бойко В. Ф.,
Лаврентьєв О. М.

Форматування та комп'ютерна верстка ***Лисенко О. В.***

Матеріали друкуються в авторській редакції.

Здано до друку12.11.2020. Формат 60 × 84/16.
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Times New Roman».
Друк. арк. 9,4.
Тираж 300 примірників. Замовлення № 915.

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України
08200, вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016