

розвитку здатності до утримання рівноваги спостерігається у більшості досліджуваних дівчат—35,40%, а рівень розвитку нижче середнього виявлений у 12,80%. туристок з низьким рівнем розвитку здатності до утримання рівноваги не виявлено.

Проаналізувавши показники розвитку здатності до узгодженості рухів ми одержали наступні результати: високий рівень притаманний 16,00%, рівень розвитку вище середнього—27,4%, середній рівень розвитку виявлений у більшості досліджуваних дівчат (43,8%), рівень розвитку нижче середнього—у 12,80%. Показники, що свідчать про низький рівень розвитку здатності до узгодження рухів не виявлені.

Високий рівень розвитку здатності до відчуття ритму виявлений в 9,60% досліджуваних, рівень вище середнього спостерігається у 22,20%, , рівень розвитку нижче середнього—у 16,0%, у 3,20% дівчат виявлено низький рівень розвитку, середній рівень виявлений у більшості досліджуваних (49,00%) розвитку здатності до відчуття ритму.

Висновки. Результати тестування показали, що у досліджуваних спортсменок найкраще розвинуті здатність до утримання рівноваги та здатність до узгодженості рухів (високий рівень розвитку по 9,20% та 16,00% у дівчат відповідно). Також рівень розвитку вище середньо здатності до оцінки та регуляції просторово часових параметрів рухів та здатності до орієнтування в просторі виявлено відповідно у 17,20% та 44,40% дівчат . Найслабше розвинута здатність до відчуття ритму.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверьянов А.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: автореф. дис.канд. пед. наук.: специальность: 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. В. Аверьянов. - Тюмень, 2008. -22 с.
2. Батеева Н.П. Удосконалення координаційних здібностей спортсменів віку 13-15 років у бойовому самбо / Н.П. Батеева// Слобожанський науково-спортивний вісник. - Х.: ХДАФК, 2016. - №2(52). - С.14-21
3. Бикова Е.А. Индивидуализация процесса специализированной подготовки гандболисток 15-17 лет / Е.А. Бикова // Слобожанский науково-спортивний вісник. -Х.: ХДАФК, 2010. - №3. - С.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.:ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К., Олімпійська література. 1995 - 319 с.

Гуменюк М.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ

Актуальність. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу і потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника їх якісної життєдіяльності.

Студенти розглядають заняття фізичним вихованням, не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як вимушену необхідність. Статистика свідчить, що 80 % студентів не відвідували б заняття, якщо б вони не були обов'язковими. Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення надлику рухової активності, який є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів. На думку науковців [5, 6], дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40 %. Організовані заняття фізичною культурою, передбачені навчальною програмою, задовольняють лише 25-30 % від загальної добової потреби студентів у руховій активності. Ця проблема посилюється відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до занять фізичною культурою. Підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з фізичного виховання, використання популярних видів рухової активності [1, 3, 6].

На сьогоднішній день пошук нових форм і засобів фізичного виховання – одне з найважливіших завдань викладачів ВНЗ, оскільки заняття фізичною культурою у вузах для основної маси студентів є єдиним засобом збільшення рухової активності і мають велике значення в плані зміцнення і збереження здоров'я молодого покоління [1, 2, 3, 6].

В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів і більш точного врахування їхніх індивідуальних можливостей ми пропонуємо розглянути атлетизм. Його більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді [5, 6].

Метою роботи є теоретичне обґрунтування використання атлетизму, як засобу фізичного виховання студентів ВНЗ.

Із **методів дослідження** ми використовували аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Атлетизм – це система вправ з обтяженнями (вагою власного тіла, гантелями, гирями, дисками, штангою, амортизаторами, різноманітними тренажерами

тощо) спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування красивої тілобудови і правильної постави [4, 5, 6].

В Україні атлетизм в останній час користується великою популярністю як засіб до досягнення фізичного розвитку і досконалості. Це не спорт в його класичному варіанті, де найголовніше – змагальна діяльність, співставлення своїх можливостей з можливостями інших. Це творчість, задоволення від самих вправ, «м'язова радість».

Вправи з обтяженнями не лише удосконалюють силові якості та роблять людину фізично розвинутою, вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів зовнішнього середовища [5].

Наукою та практикою доведено, що вправи з обтяженнями позитивно впливають на поставу, дозволяють скорегувати дисгармонійний фізичний розвиток молоді, сприяють нормалізації маси тіла, покращують в цілому рівень фізичної підготовленості. Заняття з обтяженнями покращують кровопостачання головного мозку та внутрішніх органів, створюють сприятливі умови для роботи центральної нервової системи, нормалізують нервові процеси, збільшують розміри серцевого м'язу, удосконалюють серцево-судинну систему. Під впливом занять атлетизмом нормалізується ЧСС, збільшується ємність легенів, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту, зміцнюється опорно-руховий апарат [6].

Атлетизм відрізняється помірним навантаженням, окрім того її можна використовувати в комплексі з фізичними вправами атлетичного характеру (біг, плавання, аеробіка, велоспорт, спортивні ігри, види єдиноборств), що сприяє покращанню життєвого тону та фізичної працездатності, формує красиву тілобудову та поставу. Правильне поєднання силових вправ з іншими видами фізичної активності – бігом, аеробікою, спортивними іграми, єдиноборствами, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формувати високі морально-вольові якості студентів.

Засоби та окремі методи занять з навантаженнями використовуються як форма лікувальної фізичної культури у вигляді коригуючої гімнастики для виправлення дефектів тілобудови та постави, відновлення та удосконалення рухової функції в післяопераційний період та після вимушеної гіподинамії [5].

На основі чисельних наукових досліджень [1, 5, 6 та інші] було виявлено цілий ряд позитивних зрушень, яких може домогтися кожен, хто займається атлетизмом. За результатами даних досліджень регулярні заняття атлетизмом:

- збільшують м'язову силу та силову витривалість;
- є ефективним засобом формування тілобудови;
- збільшують міцність кісток, товщину хрящів та кількість капілярів у м'язах;
- зміцнюють серце, інтенсифікують рівень метаболізму та нормалізують тиск;
- збільшують рівень гемоглобіну в крові;
- знижують в організмі рівень холестерину;
- допомагають контролювати вагу та знижувати відсоток жиру;
- сприяють розвитку практично всіх фізичних якостей;
- покращують здоров'я та фізичну підготовленість;
- знімають стрес повсякденного життя, покращують самооцінку, знижують агресивність та схильність до асоціальної поведінки.

Таким чином, атлетизм є популярним видом рухової активності. Як засіб фізичного виховання він ефективно вирішує завдання формування гармонійної тілобудови, розвитку сили, зміцнення здоров'я, залучення молоді до здорового способу життя та виступає проявом загальної культури.

Спираючись на вищенаведені дані, можна зазначити накопичення значного наукового та практичного матеріалу, пов'язаного із заняттями атлетизмом.

Однак, у сучасній системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів атлетизм не займає чільного місця, що відповідає його великим потенційним можливостям в фізичному удосконаленні людини.

Також слід констатувати, що опубліковані праці з проблем використання засобів атлетизму у фізичному вихованні студентів носять розрізнений характер, а в деяких аспектах навіть суперечать одна одній. Особливо це стосується віку початку занять, кількості тренувальних занять на тиждень, тривалості окремого заняття, кількості вправ в окремому занятті, послідовності виконання вправ та ін.

Висновок. Заняття атлетизмом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалення фізичного розвитку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Акинин Л.А. Атлетизм в системі занять по фізическому воспитанию в высших учебных заведениях / Л.А.Акинин, В.А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2008. – № 6. – С. 3-10.

2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, – 1996 – № 1. – С. 23-25.
3. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / О. Вілігорський // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – 2007. – Вип. 11. – Т. 1. – С. 611-619.
4. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навч. посібник для вищих навчальних закладів / Л.П. Віровський. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
6. Пилипко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсєнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 136 с.

Онищук В.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. Технічна підготовленість – найважливіша частина спортивної підготовки спортсмена. Борець, який володіє повним комплексом прийомів боротьби завжди перемагає на змаганнях тому, що він раціонально використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно чи одночасно згідно конфліктної ситуації на килимі, витрачаючи на це менше зусиль ніж суперник, який менш технічно підготовлений [3]. Різноманітна технічна підготовка дає можливість спортсмену бути більш різноманітним своїми діями у кожній складній ситуації, не бути скутим, менше втомлюватися під час сутички. А це дає можливість борцю вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш свідомо оцінювати конфліктну ситуацію на килимі і своєчасно знайти, найкращі варіанти проведення техніко-тактичних дій [4, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висока технічна підготовленість є критерієм оцінки спортивної майстерності борців. Різноманітно підготовлений борець повинен володіти прийомами боротьби з усіх груп, складаючи під час сутички різні комбінації та варіанти захисту, атаки, контратаки [2, 5].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з усіма сторонами спортивної підготовки: фізичною, морально-вольовою, тактичною, психологічною. Технічна підготовка борця базується на індивідуальних фізичних, морально-вольових якостях та на морфологічних особливостях структури тіла спортсмена. Під час підбору коронних прийомів і комбінацій спортсмен і тренер повинні керуватись цими закономірностями, що у майбутньому принесє успіх на змаганнях. Якщо зневажати цим правилом, то зростання спортивної майстерності значно затримується [3, 4].

Успішне виконання прийомів під час сутички залежить від умінь борця переборювати збиваючі фактори. Стійкість проти збиваючих факторів відрізняє борців за рівнем майстерності. Чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим менше впливають збиваючі фактори на результативність проведення технічних прийомів боротьби [1].

Аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [7], показує, що кількість годин, відведених на удосконалення техніки збільшується з роками заняття боротьбою та із ростом майстерності спортсмена.

Виходячи із вище зазначеного, **метою** нашої роботи було дослідити особливості технічної підготовки борців вільного стилю та виявити критерії їхньої майстерності на третьому етапі спортивної підготовки.

Для вирішення завдань застосовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; метод тестів для оцінки рівня технічної підготовки борців та методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами проводився *педагогічний експеримент* з метою визначення та порівняння технічної підготовленості борців у різні періоди. Для визначення технічної підготовленості борців ми використовували наступні *тести*:

- кидок манекена підворотом через спину (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 сд);
- кидок манекена прогином (реєструвалась максимальна кількість разів за 30 с);
- виконання «коронних» прийомів (кидків) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 с);
- виконання складної техніко-тактичної дії (комбінації) з партнером (реєструвалась максимальна кількість разів за 60 с).

Під час дослідження вивчалися особливості удосконалення техніки прийомів боротьби на етапі спеціальної базової підготовки. Експеримент проводився з борцями відділення вільної боротьби ТОДЮСШ з літніх видів спорту. В експерименті приймали участь борці з групи попередньої базової підготовки 3^{го} року навчання та групи спеціалізованої базової підготовки 1^{го} року навчання. Загальна кількість обстежуваних 15 осіб у кожній групі.