

конференція Спеціальних Олімпіад СРСР, де були представники України та інших республік.

15 липня 1990 р. у Києві відбулася установча конференція, де було прийнято рішення про створення Республіканського комітету Спеціальних Олімпіад Української РСР, а також було затверджено Статут цієї організації.

З 20 по 27 липня 1990 р. відбулися Треті європейські літні ігри Спеціальної Олімпіади у Стратчліді (Шотландія). Вперше на цих змаганнях були делегації з Чехословаччини, Угорщини, Ісландії, Естонії, Латвії, Литви та СРСР.

У січні 1991 р. у Москві був проведений перший семінар тренерів програм Спеціальних Олімпіад.

У 1991 р. представник України вперше взяв участь у Восьмих всевітніх літніх Іграх Спеціальних Олімпіад у Міннеаполісі (США), і здобув золоту медаль.

У грудні 1991 р. у Москві була проведена презентація програм Спеціальних Олімпіад, а також конференція, де було прийнято рішення про реорганізацію Спеціальних Олімпіад СРСР у Спеціальну Олімпіаду Євразії. На конференції було обрано Раду представників. Після підписання у Вашингтоні угод у березні 1992 р. Спеціальна Олімпіада Євразії була зареєстрована Міністерством юстиції Російської Федерації. У липні 1992 р. відбувся обмін угодами між СОІ та 15 програмами СО Євразії. До складу СО Євразії входили Україна, Азербайджан, Вірменія, Білорусь, Грузія, Казахстан, Киргизстан, Молдова, Москва, Омськ, Санкт-Петербург, Таджикистан, Туркменістан та Узбекистан.

14 січня 1993 р. Міністерство України у справах молоді та спорту, Федерація професійних спілок України та Національний комітет спорту інвалідів України ухвалили постанову «Про створення Українського та обласних центрів інвалідного спорту». З появою Українського та обласних центрів фізкультурна та спортивна робота з інвалідами стала проводитися не на громадських, а на державних засадах.

1994-2001 р.р. були роками самостійного розвитку руху Спеціальних Олімпіад в Україні.

29 січня 1994 р. була заснована Українська спортивна федерація інвалідів із розумовими та фізичними вадами, під егідою якої програми Спеціальної Олімпіади розвивалися до 2001 р.

У березні 2002 року була заснована «Спеціальна Олімпіада України» (СОУ). Її очолює академік НАНУ Сергій Комісаренко.

«Спеціальна Олімпіада України»(СОУ) – всеукраїнська громадська організація інвалідів (свід. № 1768 від 21.03.2002), яка поліпшує життя людей з вадами розумового розвитку через заняття їх фізичною культурою і спортом, розвитком освітянських, оздоровчих і сімейних програм.

Важливість діяльності СОУ визнана Указом Президента України № 202/2010 «Про заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності стосовно дітей та молоді з вадами розумового розвитку та підтримки руху Спеціальної Олімпіади в Україні» від 22 лютого 2010 року та Розпорядженням Кабінету Міністрів України №1601-р від 4 серпня 2010 р. «Про затвердження плану фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та молоддю з вадами розумового розвитку та підтримки в Україні руху Спеціальної Олімпіади».

СОУ акредитована Special Olympics Int. та визнана Національним Олімпійським Комітетом України.

Головним змаганнями для спортсменів з відхиленнями у розумовому розвитку є зимові і літні Міжнародні Спортивні ігри Спеціальних Олімпіад, які проводяться раз на чотири роки, за рік до Великої Олімпіади. За якістю проведення, церемонії відкриття ці ігри нічим не поступаються тим, звичайним. На церемонії відкриття ігор Спеціальної Олімпіади зазвичай бувають присутні вище керівництво країни. [3]

Висновок. Спеціальний Олімпійський Рух України допомагає людям з порушеннями розумової діяльності стати повноправними членами суспільства, надає цим людям можливість для демонстрації своїх рухових навиків в умовах спортивних змагань і шляхом інформування громадськості про їх можливості і потреби.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ю.А.Бріскін. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник.Л.: «Ахіл», 2003.-128 с.
2. Передерій А.В. Спеціальні олімпіади в сучасному світі : монографія / Аліна Передерій. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 296 с
3. www.special.olympics.com
4. www.education-inclusive.com/uk/index.php

Дячок Б.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

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 недовіки рухової активності, який є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів. На думку науковців [6, 7], 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, 7, 8].

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 атлетичну гімнастику. Її більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення краси тіла, що викликає великий інтерес у сучасної молоді [5, 7, 8-13].

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

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

Результати дослідження та їх обговорення. Атлетична гімнастика – це система вправ із різним обтяженням (з вагою власного тіла, гантелями, гириями, дисками, штангою, амортизаторами, різноманітними тренажерами тощо) спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування красивої тілобудови і правильної постави [4, 5, 10-13].

В Україні атлетична гімнастика 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 атлетичною гімнастикою нормалізується ЧСС, збільшується ємність легенів, покращується діяльність шлунково-кишкового тракту, зміцнюється опорно-руховий апарат [6, 7, 8, 12].

Атлетична гімнастика 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 [10, 13]. 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, 5-8, 13 та інші] було виявлено цілий ряд позитивних зрушень, яких може домогтися кожен, хто займається атлетичною гімнастикою. За результатами даних досліджень регулярні заняття атлетичною гімнастикою:

- 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, атлетична гімнастика є популярним видом рухової активності. Як засіб фізичної культури вона 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 атлетичної гімнастикию.

Однак, у сучасній системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів атлетична гімнастика не займає чільного місця, яке відповідає її великим потенційним можливостям в фізичному удосконаленні людини.

Також слід констатувати, що опубліковані роботи з проблем використання засобів атлетичної гімнастики 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 атлетичною гімнастикою 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 системе занятий по физическому 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 з галузі фізичної культури та спорту. – 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. Воложанин С.Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Е. Воложанин. – Улан-Удэ, 2007. – 25 с.
7. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / І. Гайдук // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. – 2007. – № 2-3. – С. 85-89.
8. Губа В.П. Эффективность применения средств атлетической гимнастики при развитии отдельных физических качеств / В.П. Губа, А.А. Губернаторов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2008. – № 9 (43). – С. 27-30.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
10. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – 2-е изд. – Киев: Здоров'я, 1990. – 176 с.
11. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
12. Пилипко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник / В.Ф. Пилипко, В.В. Овсєєнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 136 с.
13. Плехов В.Н. Оздоровительная атлетика для новичков / В.Н. Плехов. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: Сталкер, 2004. – 160 с.

Молінський О.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Здоров'я підростаючого покоління є одним з показників благополуччя суспільства і, відповідно, забезпечення оптимального фізичного стану учнів, адекватного запитам особи і суспільства є одним із основних завдань освіти.

Це на сьогоднішній день обумовлює одну з найгостріших проблем, адже у багатьох школярів спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток (дефіцит маси тіла, зниження показників м'язової сили, ємності легень тощо), що істотно знижує загальну працездатність підростаючого покоління. Однією з причин цього є недостатнє використання засобів фізичної культури, дефіцит рухової активності школярів і, як наслідок, низький рівень фізичного стану: сукупності показників, що характеризують рівень фізичного розвитку, функціональних можливостей, фізичної підготовленості і фізичної працездатності [1, 2, 12].

Для підвищення ефективності занять фізичними вправами важливого значення набуває оптимізація фізичного стану, тобто, процес досягнення рівня фізичного стану, адекватного соціальним потребам особи і суспільства.

Особливе значення оптимізація фізичного стану має для фізичного виховання учнів, організм яких