

спортивного тренування, чітким визначенням шляхів її подальшого вдосконалювання й правильним підходом до їх розробки.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Барчукова Г.В. Способ оценки технического и технико-тактического мастерства спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса) / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Лохов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. - С. 50 - 54.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 175 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 165 с.
4. Дорошенко Е.Ю. Сучасні способи оцінювання техніко-тактичної майстерності у волейболі / Е.Ю. Дорошенко, М.С. Бесарабов, С.М. Попов, М.М. Медвідь // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 59-62.
5. Евтушенко Л.М. Анализ и пути повышения эффективности защитных действий в игре волейбол / Л.М. Евтушенко, В.Н. Маслов, А.В. Паткевич, Я.С. Назаров // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. - № 2. - С. 86-92.
6. Ермаков С.С. Информационные аспекты инженерной психологии в приложении к решению задач взаимодействия спортсмена с техническими устройствами и инвентарем / С.С. Ермаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ (ХХП). - 2004. - №19. – С. 100-110.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 319 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 384 с.
9. Цапенко В.А. Педагогический анализ структуры технико-тактической деятельности квалифицированных гандболистов / В.А. Цапенко, В.А. Петров, Д.Г. Сердюк, И.Е. Дядечко, А.Е. Гусак // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 262 - 264.

Корнага Михайло

Науковий керівник: доц.В.Г.Омельяненко,

ВПЛИВ ПРАВИЛЬНОГО ДИХАННЯ НА СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я 10-11 РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ

Аналіз навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» показав, що її зміст переважно спрямований на формування в учнів конкретних знань і умінь, розвиток фізичних якостей, однак вивчення та засвоєння спеціальних дихальних вправ у них не передбачено. Проте дихальні вправи широко використовуються на уроках фізичної культури з дітьми всіх вікових груп. Дихальні вправи застосовуються для вирішення задач в підготовчій, основній та заключній частинах занять, можуть набувати загально розвиваючого чи спеціального характеру.

Широке застосування дихальних вправ обумовлено результатами педагогічних спостережень за дітьми. Практичний досвід роботи з ними свідчить про те, що школярі не вміють керувати процесом дихання. У 90% таких дітей спостерігаються низькі резервні можливості дихальної системи, відмічається надлишкова вентиляція при низькому коефіцієнті засвоєння кисню. Діти не виправдано затримують дихання на початку виконання вправ, що негативно позначається на якості їх виконання та стані здоров'я. Внаслідок відсутності навичок регулювання дихання школярі не спроможні до швидкого довільного переключення уваги. До того ж, статистика свідчить про переважання захворювань дихальної системи серед інших, а дихальні вправи в таких випадках відіграють особливо важливу роль у реабілітації дітей [1; 2; 3, 4].

Мета дослідження – вивчити вплив правильного дихання на функціональний стан дихальної системи і рівень соматичного здоров'я підлітків.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури дозволив сформулювати експериментальну методику навчання правильному диханню, яка включала такі компоненти.

1. Дихання через ніс.
2. Вдих виконували плавно і безшумно, тонкою цівкою, без напруження, зі збереженням можливості його продовження. Така техніка вдиху сприяє підвищенню ефективності процесу оксигенації.

3. Вдих виконували активно і до кінця. Поступове надходження повітря при вдиху змінюється стрімким його виведенням при видиху для більш активного наступного вдиху.

4. Повне дихання. В дихальному акті приймають участь грудна клітка і діафрагма. Техніка повного дихання передбачає вдих середньої кількості повітря.

5. Слідкували, щоби дихання було вільним без зайвого напруження. Воно не повинно завершуватись задишкою, дискомфортом. Напруження при виконанні дихальних вправ може стати причиною гіпер- чи гіповентиляції.

6. При виконанні вправ на дихання, увагу концентрувати на ділянку живота грудної клітки, фазах вдиху і видиху. Організація самоконтролю за технікою виконання дихальних вправ в такий спосіб дає можливість отримати максимальний ефект від їх застосування.

7. Виконання дихальних вправ – це довільне керування диханням, яке сприяє створенню чисельних дихальних стереотипів, розвитку дихальних м'язів, постановки правильного дихання, підвищенню працездатності і збільшенню резервів дихальної системи.

Створення дихальних стереотипів передбачало формування спеціальних навичок:

- керувати актами вдиху і видиху щодо тривалості і швидкості їх виконання;
- переривистого дихання, або порційного, пульсуючого дихання;
- затримки дихання на визначений час;
- відтворювати задану величину ЖЄЛ, тобто довільно керувати дихальними об'ємами;
- різних типів дихання (грудне, черевне, змішане).

Величину навантаження при виконанні дихальних вправ регулювали такими способами:

- 1) поступово збільшували тривалість вдиху і видиху;
- 2) збільшували кількість повторень заданих режимів дихання;
- 3) збільшували тривалість пауз на вдиху і видиху.

8. Структура дихання відповідала руховому завданню:

– узгоджувались фази дихання і рухів за анатомічною ознакою. Вдих співпадав з рухами або позою, при яких складаються найбільш анатомічно сприятливі умови для розширення грудної клітки. Це випрямлення тулуба, піднімання рук тощо. Для виконання видиху найбільш сприятливими умовами є нахил тулуба, опускання рук, групування тощо;

– узгоджувались ритм дихання і частота виконання рухів. При виконанні циклічної вправи у повільному темпі за один дихальний цикл виконували 6-8 рухів, в середньому – 4-6 рухів, в швидкому – 2-4 рухи. При виконанні вправ швидко-силового характеру (метання снарядів, кидки набивного м'яча, стрибки в довжину з місця) виникають рефлекторні впливи фаз дихання на м'язову роботу. Правильним диханням тут буде таке: в момент кидка – видих, при підготовці до кидка – вдих, в вихідному положенні для кидка – вдих, в момент поштовху – видих.

Величина м'язового зусилля залежить від фаз дихання. Найбільший прояв сили спостерігається при короткочасній затримці дихання, середня величина цієї якості проявляється на фазі видиху і найменша – під час вдиху. Якщо вправа виконується без напруження, то вдих і видих виконуються вільно, без затримки дихання.

9. Створення гігієнічних умов виконання дихальних вправ. Для отримання найбільшого оздоровчого та лікувального ефекту від використання дихальних вправ їх проведення організовували на відкритому повітрі або в провітреному приміщенні.

Для перевірки ефективності методики правильного дихання під час уроків фізичної культури з учнями п'ятих класів проводився педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників стану дихальної системи і соматичного здоров'я у підлітків, які під час виконання фізичних вправ різного характеру дотримувалися правил правильного дихання.

Кількісна характеристика показників дихальної системи показала, що застосування експериментальної методики практично за всіма показниками виявила високу ефективність.

Практично за всіма показниками в експериментальній групі в кінці дослідження відбулися статистично значимі зрушення ($P < 0,05$) у порівнянні з показниками контрольної групи. Аналогічні показники в контрольній групі є гіршими

Ефективність системи фізичного виховання школярів може оцінюватись, з одного боку, динамікою функціональних можливостей дихальної системи, з іншого – рівнем фізичного здоров'я школярів. Аналіз результатів повторного тестування показав, що соматичне здоров'я хлопчиків і дівчаток контрольної групи і дівчаток експериментальної групи в кінці дослідження відповідало нижче середньому рівню, у хлопчиків експериментальної групи рівень здоров'я оцінювався як середній. Таким чином, показники рівня соматичного здоров'я підлітків дослідних груп покращилися на один функціональний клас. Проте, показники соматичного здоров'я у п'ятикласників експериментальної групи виявилися кращими.

Таким чином, результати тестування показали, що дотримання правил дихання під час виконання вправ різного характеру сприяє покращенню не лише функціонального стану дихальної системи, що забезпечує її ефективну роботу, але й покращує рівень соматичного здоров'я підлітків.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Використання гіпоксичного дихання за Трилісом. URL : <https://lektsii.org/12-31050.html> (дата звернення: 12.09.2018).
2. Дыхание на уроках физической культуры. Физическая культура в школе. 1988. №2.
3. Иванова І. О. Проблеми профілактики захворювань та фізичного розвитку дітей. *Соціальна психологія*. 2008. № 5. С.13-16.
4. Кароліс Дінейка. Рух, дихання, психофізичне тренування. К. : Здоров'я, 1984.

Одажму Є.

Науковий керівник: доц. Омеляненко В.Г.

ВПЛИВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛІСТОК НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧКИ КИДКА М'ЯЧА

Ігрова діяльність в баскетболі характеризується складною руховою координацією. Обсяг рухів у баскетболі надзвичайно різноманітний, його специфіка визначається великою варіативністю стрибків, кидків, бігових вправ та вправ з м'ячем.

Опанування та вдосконалення техніки гри в баскетбол багато в чому залежить від здібностей баскетболістів точно та координовано виконувати рухові дії. Координаційні здібності є фундаментом успіху технічної підготовленості баскетболістів і займають вагомe місце на етапі початкової підготовки. Тому підвищення рівня координаційних здібностей – одне з найважливіших завдань, яке необхідно намагатися вирішувати на заняттях з баскетболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про накопичений значний досвід з проблем розвитку координаційних здібностей баскетболістів [1, 2, 3, 4]. Проте, при наявності сучасної концепції навчально-тренувального процесу, широкого обсягу наукової та методичної інформації про координаційну підготовку студентів в практиці студентського баскетболу не спостерігається широке їх впровадження. У даний час ще не отримала наукового обґрунтування методика розвитку координаційних здібностей на різних етапах багаторічного процесу спортивного тренування студенток-баскетболісток, недостатньо досліджена динаміка рівня цих здібностей, а також вплив координаційної підготовки на удосконалення навички кидків м'яча в кошик баскетболісток в навчально-тренувальному процесі групи підвищення спортивної майстерності. Отже, вивчення координаційних здібностей та визначення їх впливу на якість ігрової діяльності студенток-баскетболісток може розглядатися як один з актуальних напрямків сучасних досліджень.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність сформованої методики розвитку координаційних здібностей для удосконалення навички кидка м'яча у кошик студенток-баскетболісток в навчально-тренувальному процесі групи підвищення спортивної майстерності.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури дозволив сформулювати експериментальну методику кидкової підготовки студенток-баскетболісток групи підвищення