

- тернопільська обласна організація ФСТ «Динамо» України поряд з одним із своїх завдань — залученням до лав товариства провідних спортсменів, передбачає результативну підготовку їх, а також виховання багатьох перспективних спортсменів області лише за умови небайдужості, тісної співпраці державних, громадських фізкультурно-спортивних організацій, комерційних структур та громадськості.[3]

- обласній організації ФСТ «Україна» нині діють 75 колективів фізкультури, в яких займаються понад 14 тис. чоловік. Фізкультурники й спортсмени мають у своєму розпорядженні дві веслувальні бази, велосипедну базу, лижну базу, шахово-шашковий клуб, один критий плавальний басейн, три стрілецькі тири, 14 спортивних залів, 60 спортивних майданчиків, 4 тенісні корти, 3 лижних трампліни зі штучним покриттям. Всю цю роботу забезпечують 84 штатні працівники.[2]

- у тісній співпраці з галузевими профоб'єднаннями щорічно проводяться робітничі спартакіади та інші масово-спортивні заходи. Традиційними стали змагання, присвячені різноманітним пам'ятним датам, професійним святкам, туристські зльоти. Набули популярності змагання серед любителів зимового плавання, які переросли в регіональні під назвою «Галицькі моржі». В них беруть участь команди західних областей України, збираються сотні уболівальників. В міському клубі загартування і зимового плавання «Нептун», з яким протягом десятиліття тісно співпрацює обласна організація, нині зареєстровано понад 600 «моржів». Серед членів клубу можна зустріти людей різних професій, різного віку — усіх об'єднало спільне захоплення. Крім традиційних спартакіад, в товаристві проводиться чимало спортивних заходів, які мають популярність. Для любителів шахів та шашок проводиться багато змагань різного рівня — від підлітків до ветеранів. А турнір пам'яті засновника Запорозької Січі Байди Вишневецького щорічно збирає найсильніших гравців з різних кутків України.[1]

- перспективні напрямки діяльності обласної організації СТ «Спартак» — забезпечення належних умов для занять фізичною культурою та спортом в низових колективах товариства, надання організаційної допомоги у проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, змагань, спартакіад, участь кращих спортсменів товариства у галузевих спартакіадах, першостях та чемпіонатах області, ЦР товариства та України, відкриття спортивних шкіл, створення та зміцнення існуючої матеріальної бази для занять фізичною культурою та спортом на території області.[4]

ЛІТЕРАТУРА

1. Віталій Ігнатенко, Георгій Гунтік Тернопільщина спортивна.-Тернопіль:Джура,2007р.-100с.
2. Дем'янюк О. Український молодіжний рух Західної України: від зародження до боротьби за Українську державність: Монографія. – Луцьк: ПВД «Твердиня», 2007.
3. <http://www.dynamo.ua>
4. <http://spartak.org.ua/>
5. <http://sports.te.ua/tag/Kolos>
6. <http://uabiz.org/ТЕРНОПІЛЬСЬКЕ-ОБЛАСНЕ-ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЕ-ТОВАРИСТВО-КОЛОС-АГРОПРОМИСЛОВОГО-КОМПЛЕКСУ-01290365/>

Солодухо Н.

Науковий керівник – доц. Грабик Н. М.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ВОДІ НА ОРГАНІЗМ ДИТИНИ

Актуальність. В сучасних умовах майбутній розвиток суспільства насамперед визначається станом здоров'я підростаючого покоління. Аналіз останніх досліджень вказує на погіршення показників здоров'я дітей в Україні. За даними Міністерства охорони здоров'я України близько 90% дітей шкільного віку мають відхилення у стані здоров'я, понад 59% - незадовільну фізичну підготовленість, в початковій школі рухова активність дітей у порівнянні з дошкільниками скорочується на 50%; 60-65% учнів страждає гострими респіраторними та вірусними захворюваннями [6].

Науковці сьогодення обговорюють питання збереження здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби ведення здорового способу життя, організації активного дозвілля в яких фізична активність є ключовим компонентом. Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури та спорту - це один зі шляхів вирішення даних питань [4]. На нашу думку саме оздоровчі заняття на воді - є той пріоритетний напрям фізичної культури, який дозволяє зміцнити здоров'я та покращити фізичний розвиток підростаючого покоління

Аналіз сучасних наукових досліджень показують значну зацікавленість вчених різними аспектами впливу оздоровчих занять на воді на організм дитини (Пілярська І., Крук А., Шульга Л. М., Макаренко Л.П., Туранский А. І., Поліщук С.М., Гогіна Т.І., Ільницька Л.В., Кутек Т.Б., Т.В Мацапура. Вивченню ефективності використання «водного фітнесу» в процесі фізичного виховання присвячено роботи Жук А. А., Головкина В. В., Булгакова Н. Ж., Давидов В. Ю., Іващенко Л. Я. Івасик І., Кутрташ Є., Шульга Л., Гета А., Яримбаш К. аналізували вплив оздоровчих занять на воді на дітей з вадами зору.

Мета - на основі літературних джерел проаналізувати вплив оздоровчих занять на воді на організм дитини.

Виклад основного матеріалу. Потрібно звернути увагу на відмінності між плаванням та оздоровчими заняттями на воді. Плавання - вид спорту, в якому метою є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується. Вся підготовка юних плавців спрямована на досягнення спортивних результатів. А оздоровчі заняття на воді - це могутній засіб збереження бажаного стану здоров'я, підвищення якості життя, профілактика захворювань (вікових, трудових, від шкідливого впливу навколишнього середовища).

Оздоровчі заняття на воді майже не мають протипоказань, тому найчастіше лікарі рекомендують саме їх як найдоцільніший засіб збереження здоров'я. Головною перевагою цих занять є мала ймовірність травмування, водночас вони мають значний оздоровчий ефект. Але є хвороби хронічного характеру, при яких слід відмовитись від занять на воді. Це такі хвороби: захворювання ЛОР - органів, серцево - судинної системи (ревматичні ураження серця), хвороби органів дихання (bronхіт і пневмонія, бронхіальна астма), шкірні захворювання (екзема, грибкові та інфекційні ураження) тощо [8].

Науковці у своїх роботах відзначають, що оздоровчі заняття на воді сприяють позитивному впливу на фізичний розвиток дітей, зміцненню здоров'я. Плавання позитивно впливає на всі органи й системи дитини, на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи, зміцнює здоров'я. Це дуже могутній чинник гармонійного розвитку дитини [2].

Горизонтальне положення тіла у воді, полегшує венозний кровообіг, оскільки ефективна дія м'язового насоса у поєднанні з глибоким диханням сприяє збільшенню систолічного об'єму крові під час плавання, чим взагалі полегшується робота серця [8]. Просте занурення дитини у воду викликає підвищення функцій різних органів - частіше дихання, підвищується частота серцевих скорочень, прискорюється обмін речовин. Це відбувається в результаті збільшеної тепловіддачі, оскільки теплопровідність води приблизно в 30 разів більша за теплопровідність повітря.

У дітей, які систематично займаються вправами у воді, добре розвинені органи дихання і дихальна мускулатура. Під час плавання при вдиху дихальні м'язи виконують додаткове навантаження у зв'язку з необхідністю долати опір води, це ж зусилля здійснюється і при видиху у воді [2].

Загартування дитини займає важливе місце в загальній проблемі боротьби за здоров'я підрастаючого покоління та профілактики захворювання серед дітей. Оздоровчі заняття на воді сприяють цьому. Вода очищає шкіру, сприяє покращенню шкірного дихання, активізує діяльність різних внутрішніх органів. Перепади температури на заняттях нормалізують роботу механізму терморегуляції, що пізніше дозволяє переносити переохолодження організму без будь-яких негативних наслідків.

І. Р. Пілярська [7] у своїх дослідженнях доводить, що оздоровча і зміцнювальна дія на організм дитини відбувається при використанні різних фізичних і гімнастичних вправ у воді. Інтенсивніші впливи на розвиток рухових якостей сприяє зміцненню м'язового корсета, розвитку сили й статичної витривалості м'язів, як наслідок зростання показників фізичного розвитку. Виконання вправ у воді допомагає суглобам залишатися гнучкими, впливає на розвиток майже всіх м'язових груп, особливо плечового пояса, рук, грудей, живота, спини та ніг.

Заняття на воді - це найефективніший засіб у профілактики й корекції порушень статури, що починаються. Коригувальна дія оздоровчих занять забезпечується розслабленим положенням тіла й симетричністю рухів, що виконуються. У воді зменшується статичне напруження тіла, зменшується навантаження на дитячий хребет. Плавання позитивно впливає на зміцнення хребта, формування правильної постави. Активний рух ніг у воді у безопорному положенні зміцнює м'язи стопи дитини та запобігає розвитку плоскостопості.

На думку В.П. Сліпецького [8] систематичні заняття з плавання розвивають у дитини спритність, силу, витривалість. Виконання вправ у воді позитивно впливає на формування рис особистості: цілеспрямованості, наполегливості, самостійності, рішучості, сміливості, дисциплінованості, уміння співпрацювати в колективі.

Івасик Н., Курташ Є., Л. Шульга вивчали особливості проведення занять на воді з дітьми з вадами зору. Науковці зазначають, що такі заняття є одним із найефективніших корекційно - оздоровчих засобів при роботі з дітьми з вадами зору. Завдяки специфічним умовам водного середовища створюються сприятливі умови для формування постави, вільних рухових дій, розвантажується хребет, знижуються м'язова і психоемоційна напруга, скрутність рухів, збільшується інтенсивність обмінних процесів, активізується пізнавальна діяльність. Тому прикладне значення і корекційно - оздоровча спрямованість плавання зумовлює необхідність широкого використання його як у реабілітаційній, так і в рекреаційній роботі з дітьми з вадами зору [3].

Оздоровчі заняття на воді поєднують такі лікувальні впливи: загальний (зміцнення здоров'я, загартування, набуття навичок правильних рухів, вольових якостей) та спеціальний (відновлення порушених функцій організму).

Заняття у воді проводять у формі уроку, що містить підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина включає організацію і підготовку учнів до заняття. В цю частину входить розминка з комплексом загальнорозвивальних вправ, підготовчими до плавання вправами на суші, якщо ж немає місця для «сухого» плавання, розминка проводиться у воді. У цій частині заняття мають місце вправи на пересування (ходьба, біг, підскоки), освоєння у воді (занурювання, затримка дихання, видихи у воду, відкривання очей у воді, спливання).

Основна частина спрямована на вирішення основних завдань заняття і займає більшу долю часу. Після невеличкої розминки у воді вивчається новий матеріал. Тут здійснюються спеціальні вправи на опанування певного способу плавання, засвоєння рухів (рук, ніг, узгодження рухів), рухливі ігри у воді з використанням уже засвоєних умінь.

Заключна частина заняття передбачає поступове зниження фізичного навантаження і збільшення емоційності, щоб розвинути інтерес дітей до занять у басейні. У цій частині використовують малорухомі ігри або дихальні заспокійливі вправи. Також можна використовувати стрибки у воду, пірнання, вільне плавання, змагання [1].

Висновки. Аналіз науково методичної літератури виявив, що одним із найефективніших засобів фізичної культури, що дозволяє формувати фізично здорову дитину, покращувати фізичний розвиток, виховувати цілеспрямовану, дисципліновану особистість є оздоровчі заняття на воді. Від інших засобів відрізняються своєю лікувальною, профілактичною і тренувальною дією на весь організм дитини. Це могутній чинник, який відіграє важливу роль у зміцненні серцево-судинної та нервової систем, розвитку дихального апарату та м'язової системи. Завдяки виконанням вправ у воді формується правильна постава, відбувається зміцнення не тільки м'язового корсета, а й усіх м'язів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та реалізації методики проведення оздоровчих занять на воді для покращення рівня здоров'я школярів, які навчаються у третьому класі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Деревянко В. Плавання в школі: Метод. посіб. для вчителів фізичної культури загальноосв. навч. закладів / В. Деревянко, В. Сілкова, Т. Перець, Д. Силантьєв. – К. : Самміт-Книга, 2012. – 176 с.
2. Зарічанська, Л. О. Вплив занять з плавання на функціональний стан дітей 7 - 10 років [Текст] / Л. О. Зарічанська // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. - 2001. - Вип. 2 – С. 217-220
3. Івасик Н. Лікувальне плавання, як засіб фізичної реабілітації для дітей молодшого шкільного віку з вадами зору / Наталія Івасик, Євген Курташ // Теорія та Методика Фізичного Виховання – 2010 - №3- С.27-29
4. Крук Алла. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання / Алла Крук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 109-115
5. Макаренко Л.П. Юний пловець: учеб. пособ. для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета ин-тов физ.культуры. / Л. П. Макаренко // – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288с.
6. Міністерства охорони здоров'я України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://moz.gov.ua>.
7. Пілярська І. Вплив плавання та фізичних вправ у воді на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку / І. Пілярська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 4. - С. 323–325
8. Сліпецький В. П. Фізичні вправи у воді, як засіб виховання фізичних і моральних якостей учнівської молоді / В. П. Сліпецький // Збірник статей за матеріалами III міжн. науково-практичної онлайн - конференції (Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р.) в 2 т. / за ред. В.М. Пристинського, О.І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2016. – Т. 1. – 127 – 133.

Рубаха І.

Науковий керівник – доц. Наумчук В. І.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ФУТБОЛУ

Стратегічною лінією національної системи освіти є становлення особистості, розвиток її творчої індивідуальності та неповторності, розкриття й реалізація істинних сил людини. У цьому контексті виховання фізичних якостей кожної особистості відноситься до числа пріоритетних питань, які потребують належного розв'язання. В умовах загальноосвітньої школи процес розвитку та удосконалення рухових здібностей має бути постійним і нескінченним. Тому він вимагає подальшого систематичного пошуку нових шляхів, форм і методів покращання якості навчально-виховного процесу школярів.

Одним із ефективних засобів фізичного виховання школярів, який особливо популярний серед дітей та підлітків, є футбол. У працях науковців зазначається, що футбол набуває особливої ваги для виховання та оздоровлення підростаючого покоління [2; 3; 6; 9]. Заняття футболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок, вихованню фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, пам'яті й уваги, формуванню дисциплінованості та колективізму. Роль і значення футболу визначається ефективністю цієї спортивної гри як універсального засобу для всебічного й гармонійного розвитку особистості, можливостями широкого використання її педагогічного потенціалу для вирішення освітніх, виховних,