

75
H43

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
імені Володимира Гнатюка

Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції

20-21 жовтня 2016 року

Матеріали V Міжнародної
науково-практичної конференції

Тернопіль – 2016

ЗМІСТ

<i>Володимир Омельяненко. Підготовка кадрів для центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»</i>	5
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ	9
<i>Людмила Дудорова. Організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання студентів</i>	9
<i>Валерій Грушко. Гендерні особливості мотиваційної сфери і темперамент</i>	12
<i>Світлана Храбра, Людмила Вакуленко, Ольга Барладин. Психофізіологічні особливості і адаптаційні можливості суддів з футболу</i>	18
<i>Наталія Грейда, Володимир Лавринюк. Профілактика та корекція короткозорості у дітей шкільного віку засобами терапевтичних вправ</i>	20
<i>Ірина Грубар, Надія Грабик. Тотальні розміри та пропорції тіла атлетичних гімнастів</i>	23
<i>Сергій Гуменюк. Доцільність використання засобів інноваційних технологій у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури</i>	27
<i>Володимир Вантук, Олег Кругляк. Побудова оновленої навчальної програми з предмета «Фізична культура» початкової школи</i>	31
<i>Петро Ладика. Стан розвитку координаційних здібностей студентів-туристів</i>	33
<i>Mariia Morozovych. The Role of Sport for Youth</i>	36
<i>Володимир Наумчук, Ігор Довбня. Планування та розподіл навчального матеріалу зі спортивних ігор на уроках фізичної культури</i>	39
<i>Катерина Огніста, Андрій Огністий. Порівняння показників фізичної підготовленості майбутніх спортивних педагогів із сучасними світовими системами оцінки</i>	42
<i>Аурел Васильчук, Юрій Мосейчук, Тетяна Лясота. Технічна та фізична підготовленість студентів у процесі підвищення спортивної майстерності з футболу у вищих навчальних закладах України</i>	45
<i>Василина Вовчанська, Тарас Вишньовський. Психологічна інтенція учнів на заняттях з фізичної культури</i>	49
<i>Максим Купреєнко, Олександр Непша. Доцільність використання механотерапевтичних апаратів у фізичній реабілітації осіб зі сколіозом в період щадного рухового режиму</i>	53
<i>Олена Отрошко. Шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом</i>	55
<i>Петро Петрица. Критерії оцінки формування особистої фізичної культури</i>	59
<i>Ольга Гулька. Розвиток адаптивних змін в організмі майбутніх вчителів фізичної культури за показниками варіабельності серцевого ритму</i>	61
<i>Ольга Барладин, Андрій Бичак. Фізична реабілітація дітей молодшого шкільного віку зі спастичними формами дитячого церебрального паралічу</i>	65
РОЗДІЛ II. ЗАЛУЧЕННЯ ДО МАСОВОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ (ДОРΟΣЛЕ НАСЕЛЕННЯ, СТУДЕНТИ, ШКОЛЯРИ, ДОШКІЛЬНИКИ)	69
<i>Степан Іваськів, Ігор Довбня. Динаміка фізичної підготовленості юних гандболісток</i>	69
<i>Олена Котова, Ганна Суханова. Вплив музики на здоров'я і фізичний розвиток дітей дошкільного віку</i>	72
<i>Панфил Сава, Мария Диакону. Формирование компетенций у учащихся – основополагающая цель модернизированного куррикулума по физическому воспитанию</i>	75

3. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.

Анотація. При побудові оздоровчого заняття для дітей із короткозорістю необхідно дотримувати таких вимог як системність дії терапевтичних вправ і послідовність їх застосування; регулярність дій; тривале застосування фізичних вправ; індивідуалізація фізичних вправ. Рекомендованим є поєднання загального і спеціального тренування під час занять. Доцільно поступово збільшувати фізичне навантаження на кожному наступному занятті.

ТОТАЛЬНІ РОЗМІРИ ТА ПРОПОРЦІЇ ТІЛА АТЛЕТИЧНИХ ГІМНАСТІВ

*Ірина Грубар, Надія Грабик
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Постановка проблеми. У системі підготовки юнаків фізичне виховання є важливим засобом формування у них здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я. Факт існування тісного зв'язку між здоров'ям юнаків та організацією і методикою фізичного виховання доведено А.Г.Сухаревим, 1991; Г.Л. Апанасенком, 1992.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, головним чином з обтяженнями, яка базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Для ефективного розвитку м'язів використовуються різні засоби – штанга, гантелі, гумові еспандери, тренажери, власне тіло. Заняття атлетичною гімнастикою в нашій країні набувають великої популярності, як засіб, що призводить до досягнення фізичного розвитку та досконалості [4, 8]. Це не спорт в його класичному варіанті, де найголовніше – змагальна діяльність, співставлення своїх можливостей з можливостями інших. Це творчість, задоволення від самих вправ. Вправи з обтяженнями не тільки удосконалюють силові якості та роблять людину фізично гармонійною, вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів зовнішнього середовища [6, 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток атлетизму, як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах. Ряд дослідників показали високу ефективність окремих форм урочних і позаурочних занять з фізичної культури, якими є, засоби і методи атлетичної гімнастики (А.Н.Воробйов, 1989, Ю.Г.Травін, 1993, Смірнов Ю.А., 2000, Р.Б.Пустильник, 2001).

На основі чисельних досліджень було виявлено цілий ряд корисних ефектів, яких може домогтися кожен, хто займається атлетичною гімнастикою. За результатами досліджень нижче наведених авторів регулярні заняття атлетичною гімнастикою: збільшують м'язову силу та силову витривалість; є ефективним засобом формування будови тіла; збільшують міцність кісток, товщину хрящів та кількість капілярів у м'язах; укріплюють серце, інтенсифікує рівень метаболізму та нормалізує тиск; збільшують рівень гемоглобіну в крові; знижує в організмі рівень холестерину; допомагають контролювати масу тіла та знижувати процент жиру; сприяють розвитку гнучкості; 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 [2, 6, 8].

Таким чином, атлетична гімнастика є популярним видом рухової активності як засіб фізичної культури вона ефективно вирішує завдання з формування гармонійної тілобудови, розвитку сили, укріплення здоров'я, залучення молоді до здорового способу життя та виступає проявом загальної культури.

Водночас у галузі фізичного виховання не зовсім чітко розроблено механізм впливу атлетичної гімнастики на морфологічні особливості будови юнаків, що і зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив занять атлетизмом на морфологічні показники студентів, що займаються атлетичною гімнастикою

Завдання дослідження:

Проаналізувати літературні джерела з обраної проблеми; визначити типи пропорції тіла студентів, що займаються атлетичною гімнастикою; визначити абсолютну і відносну довжину і периметри ланок кінцівок, розвиток на них м'язової сили (УПМС) та м'язової маси (ІМ) у атлетичних гімнастів; визначити складові компоненти тіла студентів, що займаються атлетичною гімнастикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Будова тіла є однією з характеристик фізичного розвитку, яка дає об'єктивне уявлення про просторову організацію морфологічних складових організму людини, пропорціях, конституційних особливостей тіла, вона також має виражені статеві, вікові, етнонаціональні та індивідуальні особливості.

Модель спортсмена – різнобічний набір інформативних ознак (морфологічних, фізіологічних, метаболічних, психологічних), які визначають доцільність вибраного виду спортивної діяльності. Розробивши модель спортсмена певної спеціалізації, слід визначити еталонні значення модельних ознак, які можна одержати лише при обстеженні спортсменів високого класу. Їх значення можуть рахуватися нормативними.

Виходячи з вище сказаного нами у процесі дослідження було обстежено 10 студентів, які займаються у групі ПСМ з атлетичної гімнастики.

Перше, що ми визначали у процесі дослідження це тотальні розміри атлетичних гімнастів а саме: довжину і масу тіла, масо-ростовий індекс, окружність грудної клітки.

Таблиця 1

Тотальні розміри тіла атлетичних гімнастів

№ п/п	Показники	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	σ	V, %
1.	Довжина тіла (см)	182±1,4	2,31	4,21
2.	Маса тіла (кг)	81±3,5	12,9	10,5
3.	Масо-ростовий індекс (г/см)	447±17,5	11,7	52,6
4.	Периметр грудної клітки (см)	96,3±1,7	5,5	5,2

Так, середня довжина тіла ставить 182±1,4см. Аналіз ростових показників у досліджуваних атлетів свідчить про збільшення їх зросту із підвищенням вагових категорій.

Не менш важливим показником є маса тіла. Так, середня маса тіла атлетичних гімнастів склала 81±3,5кг. Маса тіла, що переважала середні значення цього показника була у 60% обстежених, а 40% мали показники нижчі за середні. Приріст маси тіла у атлетичних гімнастів не пов'язаний із ожирінням а залежить від збільшення «активних тканин» тобто м'язів.

У процесі дослідження перевірили чи відповідає маса тіла тих що займаються атлетичною гімнастикою нормі, чи є недостатньою або надлишковою. Отримані результати свідчать, що 50% мають нормальну масу тіла, а 50% мають - надмірну, атлетів з недостатньою масою тіла не виявлено. Показники вище або нижче меж, як стверджують фахівці, можуть в окремих випадках свідчити або про надлишкову масу тіла, або про виснаження організму.

Враховуючи два попередні показники ми визначили масо-ростовий індекс. У досліджуваних ми отримали аналогічні дані як за масою тіла у (%).

Одним із важливих морфологічних показників є периметр грудної клітки (ПГК), що свідчить про розвиток грудної клітки. Так у обстежуваних атлетів середні значення ПГК

були $96,3 \pm 1,7$ см та коливалися в межах від 106 см до 86 см. З отриманих у процесі дослідження даних видно, що із збільшенням довжини і маси тіла у атлетів збільшується і ПГК.

Таким чином, якщо порівняти отримані нами у процесі дослідження дані з даними літератури то 50% обстежених відповідають стандартам провідних спортсменів а ще 50% мають заменшені показники, що дозволяє враховувати закономірності розвитку структур і відповідно до цього будувати систему спортивного тренування. У спорті тотальні розміри тіла є однією з умов досягнення максимального результату та одним з основних критеріїв спортивного відбору. Тотальні розміри тіла поряд з досконалою технікою дають також переваги провідним спортсменам різних видів спорту та атлетам зокрема.

Вивчення пропорцій тіла у спортсменів у зв'язку зі спортивною спеціалізацією дозволяє встановити характерні риси будови тіла, які можуть сприяти досягненню високих спортивних результатів. Не дивлячись на велику різноманітність індивідуальних особливостей, завжди можна виділити найбільш типові риси будови тіла характерні для даного виду спорту.

Проведені нами обстеження атлетичних гімнастів за методикою П.Н. Башкірова чистих типів пропорцій тіла не виявлено, переважали спортсмени із змішаними типами пропорцій тіла. Найбільше показників відносилось до брахіморфного типу з поєднанням доліхоморфного та мезоморфного типу.

Середні значення довжини тулуба були $32,8 \pm 0,7$ см, а ширини плечей – $24,1 \pm 0,2$ см, за цими показником 80% атлетів відносились до брахіморфного типу і лише 20% до мезоморфного. За шириною таза 70% відносились до доліхоморфного типу, 20% до брахіморфного та 10% до мезоморфного типу.

Аналізуючи показники довготних ланок нижніх та верхніх кінцівок встановлено, що 80% обстежених відносились до доліхоморфного типу, тобто мали довгі ноги і лише 20% мали мезоморфний тип тобто середніх розмірів нижні кінцівки.

Середньої довжини верхні кінцівки встановлено у 60% обстежених атлетів, що відносяться до мезоморфного типу та 40% мали короткі руки тобто відносились до брахіморфного типу.

Таким чином, серед спортсменів цієї групи переважали такі, які мали довгий і широкий тулуб, широкі плечі, вузький та середніх розмірів таз, довгі ноги та середньої довжини та короткі верхні кінцівки. Відомо також, що спортсмени з великою довжиною тулуба в порівнянні з довжиною руки схильні до потужної силової роботи при відповідно низькому темпі, що характерно для атлетичної гімнастики.

У більшості обстежуваних нами спортсменів за методикою В.В. Бунака встановлено довгі і середні показники ніг та широкі й середні плечі.

З приведених результатів видно, що основна кількість обстежуваних зосереджена в тих графах, де мають місце такі ознаки: довгі і середні нижні кінцівки та широкі і середні плечі тобто відповідають таким конституційним типам як: гігантоїдний, парагармоїдний та паратейноїдний.

Таблиця 2

Типи пропорцій тіла атлетичних гімнастів (за П.Н. Башкіровим) та за В.В.

Бунаком (у %)

№ п/п	за П.Н. Башкіровим	(у %)	За В.В. Бунаком	(у %)
1	Брахіоморфний з ознаками доліхоморфії	50	Гігантоїдний	60
2	Мезоморфний з ознаками доліхоморфії	20	Парагармоїдний	20
3	Змішаний	30	Паратейноїдний	20

Також проаналізували отримані показники пропорції тіла за двома авторами серед досліджуваних атлетів можна констатувати, що за П.Н. Башкіровим – 50% обстежених мали брахіморфний тип з ознаками доліхоморфії, 20% – мезоморфний з ознаками доліхоморфії і ще 20% – мали ознаки всіх типів пропорцій тіла тобто змішаний тип.

У досліджуваних нами атлетів за В.В. Бунаком встановили, що 60% мали гігантоїдний тип пропорції тіла, що характеризує їх як довгоногих та широкоплечих і рівну кількість (по 20%) – парагармоїдний та паратейноїдний типи, що характеризує їх відповідно як середньої довжини ноги й широкі плечі та довгі ноги та середньої ширини плечі.

Виходячи з вище сказаного можна зробити висновок, що таке вдале поєднання типів пропорцій тіла і є тією біомеханічною основою, яка забезпечує підготовку висококваліфікованих атлетичних гімнастів.

Дослідження абсолютних величин ланок тіла спортсмена дає уяву про їх довжину, периметр, м'язову масу та силу.

Середні значення довжини плеча становили $33,6 \pm 0,5$ см, а передпліччя $26,8 \pm 0,3$ см. Тоді як периметр предпліччя переважає його довжину і становить $28,7 \pm 0,5$ см, що свідчить про добрий розвиток м'язів передпліччя.

На ланках нижніх кінцівок аналогічно периметр стегна переважає його довжину і становить відповідно: $58,7 \pm 1,7$ см та $53 \pm 1,1$ см. Довжина гомілки становить $43,8 \pm 0,8$ см, а периметр $38,6 \pm 0,8$ см.

Дані літератури свідчать, що умовний показник м'язової сили (УПМС) відображає абсолютну силу м'язів, а індекс масивності (ІМ) - м'язову масу на ланках кінцівок.

З наведених даних видно, що найбільші величини УПМС і ІМ на всіх ланках кінцівок виявлені на плечі – $1072 \pm 28,6$ ум.од. та $92,6 \pm 3,8\%$ ІМ, на стегні – $3098 \pm 118,8$ ум.од. та ІМ – $111,4 \pm 3,3\%$. Це свідчить про більший розвиток і у цих ділянках м'язової сили. Якщо узагальнити отримані результати, то у обстежених атлетів найбільша як абсолютна м'язова сила на ланках кінцівок, так і м'язова маса, що забезпечує високий рівень розвитку сили м'язів розгиначів. Найбільш розвинуті розгиначі рук, ніг, тулуба.

Аналізуючи представлені результати дослідження щодо складових компонентів тіла то слід зазначити, що середні значення абсолютних величин м'язової маси у атлетичних гімнастів склали $38,8 \pm 1,78$ кг. Показники м'язової маси у досліджуваних за абсолютними величинами склали по 50% вищі за середні і відповідно нижчі значення. Проте, за показниками відносних величин ці дані становили відповідно 70% та 30%.

За абсолютними показниками жирової маси середні значення склали $12,5 \pm 0,69$ кг, а відносні величини були $15,2 \pm 0,63\%$. Проаналізувавши отримані результати встановлено, що за абсолютними показниками жирової маси досліджуваних склали по 50%, а відносні величини – 70% та 30%.

Абсолютний показник кісткової маси був вищий за середній у 60% обстежених атлетів, у 40% відповідав нижчим за середній рівень. Щодо відносних величин то ці дані склали відповідно 80% та 20%. Тоді, як середні значення абсолютних величин склали $12,9 \pm 0,4$ кг, а відносних – $15,9 \pm 0,2\%$.

У порівнянні з висококваліфікованими спортсменами наші атлети дещо відстають за абсолютними величинами м'язової та жирової маси, а кісткової майже збігаються. Проте відносні величини всіх показників майже наближені до кваліфікованих спортсменів. На нашу думку збільшення м'язової маси – це головна мета тренувальних занять в атлетизмі.

Виходячи з вище отриманих результатів можна зробити наступні **висновки**:

Проаналізувавши літературні джерела з обраної теми нами встановлено, що більшість фахівців вказують на доцільність використання нових форм і засобів фізичного виховання. В якості оптимізації засобів фізичного виховання студентів та точнішого врахування їхніх індивідуальних можливостей була обрана атлетична гімнастика, яку більшість фахівців рекомендують використовувати як ефективний засіб укріплення здоров'я, фізичного вдосконалення, досягнення красоти тіла, що викликає великий інтерес у молоді.

На основі досліджень було виявлено цілий ряд корисних ефектів, яких може домогтися кожен, хто регулярно займається атлетичною гімнастикою: 1) збільшують м'язову силу та силову витривалість; 2) є ефективним засобом формування тілобудови; 3) збільшують міцність кісток, товщину хрящів та кількість капілярів у м'язах; 4) укріплюють серце, інтенсифікує рівень метаболізму та нормалізує тиск; 5) збільшують рівень гемоглобіну в крові; 6) знижує в організмі рівень холестерину; 7) допомагають контролювати масу тіла та знижувати відсоток жиру; 8) сприяють розвитку практично всіх фізичних якостей; 9) покращують здоров'я та фізичну підготовленість; 10) знімають стрес повсякденного життя; 11) покращують самооцінку, знижують агресивність та схильність до асоціальної поведінки.

Перспективи подальших досліджень Методика використання засобів атлетичної гімнастики передбачає розробку спеціальних диференційованих програм, впровадження яких буде здійснено в процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів та визначення ефективності їхнього впливу на організм юнаків. Це дозволить обґрунтувати цілі, задачі, форми та зміст занять атлетичною гімнастикою, що в подальшому буде сприяти більш широкому використанню її засобів у фізичному вихованні студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Апанасенка Г.Л. Эволюция биоэнергетика и здоровье человек.– Птб.: Петропролис, 1992.– 124с.
2. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 176с.
3. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10: У 4-х т.– Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1.–С 141-144.
4. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1990- 176с.
5. Пустильник Р.Б. Технология индивидуального оздоровления юношей 15-17лет средствами атлетической гимнастики: Автореф. дис. канд. наук физ. восп. и спор. - Смоленск, 2001. - 18 с.
6. Смирнов Ю.А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов: автореф. дис. докт. пед. наук /СПб,:20-00 – 12с.
7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и юношей.- М.: Медицина, 1991.- 144 с.
8. Травин Ю.Г., Прокудин Б.Ф., Самойлов М.Ф. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов: Мет., реком. для ст-тов академии. - М.: РГАФК, 1993. – 20с.

Анотація. У статті представлені результати дослідження морфологічних показників тіла атлетів: типу пропорцій тіла, абсолютну і відносну довжину і периметри ланок кінцівок, розвиток на них м'язової сили (УПМС) та м'язової маси (ІМ) та складових компонентів тіла студентів, що займаються атлетичною гімнастикою.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФАХОВІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Гуменюк

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Сучасний розвиток освіти України у вищій школі ставить завдання постійного удосконалення системи фахової підготовки на основі пошуку й впровадження найбільш ефективних інноваційних засобів навчання. Модернізація