

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
V Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченої
Всесвітньому Дню авіації і
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ III

Київ 2016

УДК 796.035 (08)(43.2)
ББК ч51я431
С 916

*Затверджено науково-методично редакційною радою
Навчально-наукового Гуманітарного інституту
Національного авіаційного університету (протокол № 3
від 4 квітня 2016 р.)*

С 916 Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. – Т. III. – К.: НАУ, 2016. – 84 с.

Містить тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (21-22 квітня, 2016 р.). Розглянуто актуальні питання використання фітнес-програм і технологій в процесі фізичного виховання, методичні особливості спортивної підготовки, раціонального застосування засобів рекреації і масового спорту, методики проведення занять з фізичної реабілітації студентської молоді.

Надані матеріали представлено в авторській редакції.

Редакційна колегія:

Білецька В.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд. наук з фіз.вих. і спорту, доцент

Ясько Л.В. – доцент кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки Національного авіаційного університету, канд.наук з фіз. вих. і спорту, доцент

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ ІІІ. СПОРТ І ОСОБИСТІТЬ	7
Агавни Князян, Лусине Варданян, Вардуи Бадалян СПОРТИВНАЯ АРЕНА «РАЗДАН» ГОРДОСТЬ АРМЕНИИ	7
Антух Владислав ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА КІСТКИ ЛЮДИНИ	8
Бабич Наталія, Можгинська Анастасія, Мочонова Марина ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ	9
Бесараб Тетяна СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК РІЗНОВИД СПОРТУ	11
Бліжнікова Катерина, Єрмаков Антон, Орел Іван ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА ВИБІР СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ	12
Богацюк Андрій ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ	13
Болощенко Евгений ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ	14
Васько Оксана, Гербич Катерина, Левик Анастасія НАЙВИДАТНІШІ УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ – ЧЕМПИОНИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР	16
Гапонова Людмила РОЛЬ L-КАРНІТИНУ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНА	18
Гогунська Єлизавета ХАРАКТЕРИСТИКА ШОРТ-ТРЕКУ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ	19
Гуль Владислава, Голод Іван ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ .	20
Денисюк Інна, Зікрата Оксана ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ	21
Добрівська Оксана, Чумак Олена ХАРАКТЕРИСТИКА БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗМАГАНЬ	23
Ермолаева Ярослава ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ТАНЦОРОВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	24

Змієвська Поліна	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (на прикладі фехтування на шпагах) ...	25
Иванцова Ирина	
УКРАИНСКИЕ БОКСЁРЫ – ЭЛИТА МИРОВОГО БОКСА.....	27
Льченко Катерина, Степанський Максим, Углич Олена	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БІАТЛОНУ.....	28
Льяшенко Ирина, Горстка Вікторія	
ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	30
Іщенко Вероніка	
ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА У СПОРТІ	31
Капустинський Юрій, Єськіна Ольга	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ.....	32
Киришук Олена, Демчук Богдан	
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	33
Кисельова Ярослава	
ХАРАКТЕРИСТИКА БАЛЬНИХ ТАНЦІВ ЯК ВИДУ СПОРТУ	35
Коваленко Марина	
ІСТОРІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БОДИБІЛДІНГУ	36
Кусая Оксана	
ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТЯЖКИ КАК ЭЛЕМЕНТА СПОРТИВНОЇ ТРЕНИРОВКИ	38
Кучеренко Ігор, Шевченко Олександр	
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ КРОССФІТ	39
Кучерук Марина, Сорока Янінна, Макарчук Марина	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ НА УКРАЇНІ	40
Маринська Анастасія	
ХАРАКТЕРИСТИКА БОУЛДЕРІНГУ ЯК РІЗНОВИДУ СПОРТИВНОГО СКАЛЕЛАЗІННЯ	42
Марук Катерина, Чапліц Анастасія	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ ЖІНКИ.....	43
Місюк Роман	
ВЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	45
Моісеєнко Євгенія, Костецький Олег	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ.....	46
Монастирєва Дар'я	
ВПЛИВ ДОПІНГУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ	47

Нестерова Дана	
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА	49
Пацура Віталій, Половінчук Катерина	
МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІЛЬЯРДИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ	50
Побийпеч Анастасія	
МЕТОДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ МЕЛКОКАЛИБЕРНОЙ ВИНТОВКИ.....	51
Попов Е.О.	
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА.....	53
Прокопенко Анастасія, Крайник Ярослав	
ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	57
Прядко Вікторія	
СИМПТОМИ ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ІНТЕНСИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХ УСУНЕННЯ.....	58
Пустинніков Олександр	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АЛЬПІНІЗМУ	59
Редько Валентина, Войцехівська Анастасія	
ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА УКРАЇНІ ..	60
Романова Анна, Бережна Олена	
ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ СПОРТУ	62
Романчук Мирослава, Шиленко Анастасія	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ	63
Салій Олена, Бондар Анна	
СПОСОБИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ.....	64
Сема Олександра	
ПОЗИТИВНИЙ ТА НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ КІННОГО СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	66
Тереня Ліна, Казіонна Агнеса	
УКРАЇНСЬКІ ФІГУРИСТИ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ	67
Тренева Марина, Новоселова Ольга	
ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	68
Тюрменко Юрій, Білоус Назарій, Каленюк Олексій	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАСКЕТБОЛУ.....	70
Фіщенко Людмила	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ.....	71

Хитров Андрій	
ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ НА ВИБІР ВИДУ СПОРТУ	73
Циганенко Євгенія, Мельник Оксана	
ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ (на прикладі шорт-треку)	74
Шаповалова Юліанна, Ковальчук Вікторія	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ САМООЦІНКИ ІЗ ДОСЯГНЕННЯМ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	75
Шевченко Павло	
РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	76
Шевченко Тетяна	
ВАЛЕРІЙ ЛОБАНОВСЬКИЙ ЯК ВИДАТНИЙ ДІЯЧ УКРАЇНСЬКОГО ТА РАДЯНСЬКОГО ФУТБОЛУ	77
Шкара Віталіна, Смоляр Ірина	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНОК ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ (НА ПРИКЛАДІ РЕГБІ)	79
Шніг Валерія	
СУЧАСНА ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ СТЕРОЇДІВ.....	80
Юр Владислав	
ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ	82

СЕКЦИЯ III. СПОРТ И ОСОБИСТІТЬ

Агавни Князян, Лусине Варданян, Вардун Бадалян
*Армянский государственный педагогический университет
им. Х.Абовяна, г. Ереван, Армения*

СПОРТИВНАЯ АРЕНА «РАЗДАН» ГОРДОСТЬ АРМЕНИИ

В 1960-1970 годах, благодаря успешным выступлениям ереванского «Арарата», футбол являлся одним из самых популярных видов спорта в Армении. Именно в это время возникла необходимость строительства нового стадиона в Ереване, так как существовавший «Республиканский» стадион уже не мог отвечать потребностям спортивной общественности. Так, в 1970 году началось строительство стадиона «Раздан». Всего за 11 месяцев был построен отличный спорткомплекс, который был рассчитан на 75 000 зрителей. Спорткомплекс был запланирован не только для соревнований по футболу, но и баскетболу, боксу, фехтованию, настольному теннису, а также располагал большим и удобным бассейном.

Строительство этого сооружения было поистине всенародным, в нём принимали участие тысячи добровольцев из Еревана и районов. После церемонии открытия стадиона «Раздан» сразу был причислен к числу самых красивых стадионов в мире, а также занял в списке самых крупных стадионов Европы 29-е место. Стадион был построен так, что при малейшей опасности всего за пять минут все люди могли покинуть арену через специальные пути для эвакуации. Покрытие поля «Раздана» было одним из лучших в стране. Газон стадиона поливали и «подкармливали» не сверху, а снизу – через особую питающую систему. Благодаря этому травяной покров поля был гуще и плотнее. Систему освещения обеспечивали выпускаемые в Ереване мощные галогенные лампы. До этого для освещения стадионов такие лампы в СССР не применялись. Во время встреч, которые проходили в вечерние часы, болельщики даже не замечали, как дневное освещение «заменялось» электрическим.

Сборная СССР на стадионе «Раздан» провела только два матча, которые оба датируются 1978 годом. В апреле в товарищеской игре против финской сборной (10:2 в пользу СССР), а через полгода в отборочном матче на Чемпионат Европы против греческой команды (2:0 - победа советской сборной). На матче с Финляндией присутствовало 12 000 зрителей, на матче с Грецией пришло 40 тысяч. Стадион успел увидеть исторические игры «Арарата». Самая памятная, вероятно, была победа над «Баварией». Однако, в 1980-х годах с падением уровня армянского футбола понизилась посещаемость «Раздана».

После распада СССР экономическое положение Армении было далеко не идеальным. «Раздан» в то время не только не соответствовал

мижнародним стандартам, но і знаходився в аварійному стані. Коли восени 1999 г. повністю був відремонтований Республіканський стадіон, «Раздан» втратив своє основне призначення. Тут проводилися тільки концерти і деякі матчі національного первенства. Але за чорною смужкою, як правило, йде біла. І «Раздан» тут не став винятком. В 2012 році арена була відреставрована за найновітнішими вимогами і тепер може приймати міжнародні матчі.

Як відомо, Вірменія намірена представити заявку на проведення в Єревані декількох матчів Чемпіонату Європи по футболу 2020 року. З цією метою «Раздан» впродовж найближчих 5 років знову підлягатиме відреставрації. Голова Федерації футболу Вірменії Рубен Айрапетян відзначив, що після відреставрації стадіон буде відповідати найвищим європейським вимогам. Цей факт, на нашу думку, позитивно вплине не тільки на рівень розвитку футболу в Вірменії, але і на рівень розвитку спорту в цілому.

Антух Владислав

Національний авіаційний університет, м. Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА КІСТКИ ЛЮДИНИ

Актуальність. Під впливом посиленої м'язової діяльності в скелеті спортсмена відбуваються суттєві зміни. На стан скелета впливають і інші фактори, пов'язані з заняттям спортом: характерне положення тіла спортсмена (у велосипедистів, ковзанярів, боксерів, веслярів і т.д.), сила тиску на скелет (у важкоатлетів), сила розтягування при висах, при скручуванні тіла (у акробатів, гімнастів, фігуристів та ін.). При правильному дозованому навантаженні ці зміни зазвичай бувають сприятливими. В іншому випадку можливі патологічні зміни скелета.

Мета: дослідити вплив занять спортом на кістки людини.

Результати. Найбільш простий механізм виникнення у спортсменів змін скелета можна представити в такий спосіб. Так, під впливом посиленої м'язової діяльності відбувається рефлекторне розширення кровоносних судин, поліпшується харчування працюючого органу, перш за все м'язів, а потім і прилеглих органів, зокрема кістки зі всіма її компонентами (окістя, компактний шар, губчаста речовина, кістково-мозгова порожнина, хрящі, які покривають суглобові поверхні кісток та ін.).

Всі зміни в скелеті з'являються поступово. Через рік занять спортом можна спостерігати чітко виражені морфологічні зміни кісток. Надалі ці зміни стабілізуються, але перебудова скелета відбувається протягом

усього тренувального процесу. При припиненні активної спортивної діяльності пристосувальні зміни кісток залишаються досить тривалий час.

Зміни, що відбуваються в скелеті під впливом занять спортом, стосуються і хімічного складу кісток, і внутрішньої їх будови, і процесів зростання і окостеніння.

Кістки, яки несуть велике навантаження, багатші солями кальцію, ніж кістки, що несуть менше навантаження. На рентгенограмах кістки спортсменів мають більш чіткий малюнок, ніж кістки не спортсменів, що пояснюється більшою осифікацією кісткової тканини, кращим насиченням її мінеральними солями.

Під впливом занять спортом змінюється зовнішня форма кісток. Вони стають масивніше і товще за рахунок збільшення кісткової маси. Всі виступи, гребені, шорсткості виражені різкіше.

Ці зміни залежать від виду спорту. Так, у важкоатлетів кістки масивніше, ніж у плавців, особливо у верхньому відділі скелета і верхніх кінцівках.

Зміна внутрішнього складу кістки під впливом занять спортом виражаються, зокрема, в потовщенні її компактної речовини. При чому потовщення зазвичай більше в тих кістках, на які падає навантаження. Але зміни компактної речовини також може відбуватися і без його потовщення, без зміни діаметра кістки. У зв'язку з потовщення компактної речовини костно-мозгова порожнина зменшується. При великих статистичних навантаженнях вона зменшується майже до повного заростання.

Губчаста речовина кістки також зазнає певних змін. Під впливом посиленого навантаження на кістку губчасті речовини стають товщі, крупніше. Переломи у спортсменів зростаються швидше. Суглобовий хрящ, що покриває суглобові поверхні кісток, може потовщуватись, що підсилює його амортизаційні властивості і зменшує тиск на кістку.

Висновки. Заняття спортом впливають на зовнішню форму кісток, хімічний склад, внутрішню їх будову, а також на процеси зростання і окостеніння.

Науковий керівник – Орленко Н.А., к.п.д., доцент

Бабич Наталія, Можгинська Анастасія, Мочонова Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ

ПРОГРАМИ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ

Танцювальні «па» (фр. Pas - «крок») походять від основних форм рухів людини: ходьби, бігу, стрибків, підскакувань, стрибків, ковзань, поворотів і розгойдування. Сполучення подібних рухів поступово перетворилися в «па» традиційних танців. Головними характеристиками танцю є ритм –

відносно швидке або повільне повторення і варіювання основних рухів; малюнок – поєднання рухів в композиції; динаміка – варіювання розмаху і напруженості рухів; техніка – ступінь володіння тілом і майстерність у виконанні основних танцювальних па і позицій.

Танці чудово розвивають координацію рухів. Перевагами занять танцями є ідеальна постава і красива хода. Це, напевно, саме необхідна умова у більшості видів танців. Не можна заперечувати, що це допоможе будь-якій людині почувати себе набагато впевненіше в соціумі. Ще одним позитивним моментом танців є розвиток дихальної системи.

Зі спортивних танців проводяться змагання. Сформувався три програми: європейська, латиноамериканська і так звана «десятка», куди входять всі десять танців. Аматорські чемпіонати світу проводяться під егідою IDSF, а професійні – під заступництвом англійських танцювальних організацій. Найбільш престижними в світі продовжують залишатися англійські конкурси (зокрема, UK Open). Ще одним напрямком конкурсного танцю є змагання змішаних пар Професіонал-Любитель (Pro-Am). Даний напрямок особливо розвинений в США і Канаді.

У Європейську програму (стандарт) входять 5 танців: повільний вальс (темп – 28-30 тактів в хвилину), танго (темп – 31-33 тактів в хвилину), віденський вальс (темп – 58-60 тактів в хвилину), повільний фокстрот (темп – 28-30 тактів в хвилину) і квікстеп (швидкий фокстрот) (темп – 50-52 тактів в хвилину). Всі танці Європейської програми танцюють з просуванням по лінії танцю (по колу проти годинникової стрілки). Дами повинні бути одягнені в спеціальні, відповідні вимогам, бальні сукні. Кавалери повинні бути одягнені у фраки чорного або темно-синього кольору і носити метелика або краватку. Замість фрака дозволено виконувати танець у смокінгу або в жилетці. Танцювальні костюми відрізняються в першу чергу кроєм, однією з особливостей якого є те, що плечі костюма партнера повинні залишатися рівними, коли руки відводяться в сторони.

У Латиноамериканську програму входять танці: самба (темп – 50-52 тактів в хвилину), ча-ча-ча (темп – 30-32 тактів в хвилину), румба (темп – 25-27 тактів в хвилину), пасодобль (темп – 60-62 тактів в хвилину) і джайв (темп – 42-44 тактів в хвилину). З Латиноамериканських танців тільки самба і пасодобль танцюють з просуванням по лінії танцю. В інших танцях танцюристи більш-менш залишаються на одному місці, хоча і в цих танцях можливе переміщення танцюристів по танцювальному майданчику з поверненням до вихідної точки або без.

Науковий керівник – Івахін В.А.

Бесараб Тетяна

Національний авіаційний університет, м. Київ

СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК РІЗНОВИД СПОРТУ

Актуальність. За весь час існування людства, спорт завжди був важливою складовою життя людини. І зараз, у вік високих технологій, коли б здавалось фізична сила не відіграє вже настільки великої ролі, спорт не відходить у минуле. Адже людина завжди буде прагнути бути здоровою і красивою, і саме заняття спортом допомагають у цьому. Спортивні танці є одним із видів спорту, який поєднує силові навантаження і мистецтво.

Мета: охарактеризувати види спортивних танців та їх вплив на організм людини.

Результати досліджень. Спортивні танці є одним з найпопулярніших видів спорту, в якому спортсменів іноді називають королями паркету. Спортивні танці – це на диво гармонійне поєднання мистецтва і спорту, духовного та фізичного розвитку. Сучасні спортивні танці складаються із навиків виконання певного комплексу рухів, підібраних у певній послідовності під конкретний музичний супровід. Переважна більшість видів спортивних танців передбачає парне виконання фігур під час танцювальної композиції. Вони не мають певних вікових обмежень. Спортивні бальні танці – це набір танців, які включають у себе дві програми: європейську і латиноамериканську. У європейську програму входять повільний вальс, квікстеп, танго, віденський вальс, повільний фокстрот; у латиноамериканській програмі виконуються наступні танці: ча-ча-ча, джайв, румба, самба і пасадобль. Оскільки спортивні бальні танці – це певний вид спорту, то вивчаються танці поступово, і кожен танець складається з певного набору фігур, складність яких теж збільшується з часом. Під час навчання спортивним танцям робиться акцент на два аспекти: техніку танцю – набір фігур і технічних елементів, а також якісне їх виконання; та музикальність виконання – починаючи з «попадання» в ритм танцю і закінчуючи почуттям музики, наданням їй певного сенсу і настрою. Таким чином, спортивні танці є унікальним сполученням спорту та мистецтва, що дозволяє спортсменам розвиватися як в одному, так і в іншому напрямку. Як і інші види спорту спортивні танці мають ряд переваг. Вони чудово розвивають координацію рухів, покращують рівновагу. Спортивні танці надзвичайно корисні для укріплення м'язів спини, що допомагає мати правильну поставу та гарну осанку. Тобто саме цей вид спорту чудово підходить для людей з сидячим способом життя, аби попередити хвороби спинного відділу хребта. Ще одним позитивним моментом танців є розвиток дихальної системи. Це дає можливість виконувати чимале навантаження без перерв на відновлення дихання. Спортивні танці допомагають, і навіть полегшують перебіг

хвороби у астматиків. Тобто спортивні танці продовжують життя в цілому, шляхом поліпшення самопочуття. Не рахуючи всіх переваг з фізичної сторони, слід окремо зазначити їх психологічний вплив. Заняття танцями зменшує знервованість, покращує настрої.

Висновки. Спортивні танці – оптимальний варіант, щоб підтримувати себе в належній фізичній формі. Вони дозволяють гарно тренувати витривалість, фізичну силу, формують красиву поставу та впливають не тільки на фізичне, а й на психологічне здоров'я, виступають непоганою альтернативою деяким іншим загальнорозвиваючим видам спорту.

Науковий керівник – Орєєва С.В.

Бліжнікова Катерина, Єрмаков Антон, Орел Іван

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ НА ВИБІР СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

Актуальність. Спорт завжди займав важливу ланку людського життя. Це важлива людська діяльність, яка впливає на розвиток особистості та на престиж країни. Але щоб досягнути бажаних результатів потрібен психологічний аналіз діяльності спортсмена, також треба враховувати усі особливості особистості цієї людини. Це сприятиме успішності спортивної діяльності і може спрацювати в зворотньому напрямку, коли спорт виступає засобом виховання та інструментом формування особистості.

Мета: визначення впливу психічних особливостей спортсменів на вибір спортивної спеціалізації.

Результати досліджень. Заняття спортом слугують основою помітних змін в особистості людини. У свою чергу, від формування та розвитку багатьох особливостей залежить успішність спортивної практики. Це неозначає, що ці особливості можуть бути сформовані лише в спорті, втім спортивна діяльність є просторим полем для виховання найрізноманітніших особливостей особи.

Спорт допомагає людині розкрити її потенціал, пізнати свої приховані здібності, завдяки чому розвиваються такі якості особистості як: впевненість в собі, сміливість, бажання долати труднощі (в процесі їх подолання), рішучість і т.п. При виборі конкретних видів спорту також дуже важливо враховувати особливості характеру людини. Наприклад, спортсмени важкоатлети відрізняються емоційною стійкістю, сумлінністю, врівноваженістю. На відміну від них, спортсмени, які спеціалізуються в спортивному орієнтуванні мають більш високий рівень комунікативних здібностей, інтелектуальну рухливість, відрізняються незалежністю, тривожністю, дратівливістю. Для фехтувальників властиві прагнення до

новаторства і експерименту, відповідальність, самоконтроль, сила волі, чутливість, схильність до нових переживань, артистичний темперамент. Особи зі схильністю до деякої театральності в поведінці вибирають художню гімнастику, акробатику і т. п.

Безпосередньо з формуванням мети пов'язане формування і розвиток спрямованості особистості, яка пов'язана зі здатністю спортсмена самостійно ставити мету, визначати завдання, підбирати засоби і методи досягнення мети. Ця якість особистості має велике значення на найвищій сходинці спортивної майстерності. Основу цієї якості складає світогляд особистості, в тому числі і спортивний світогляд, що визначає правильне розуміння цілей і завдань спортивної діяльності.

Висновки. Таким чином, успіх при заняттях спортом залежить від психологічних особливостей людини, але також є причиною перемін в особистості спортсмена.

Науковий керівник – Скидан І.В.

Богатюк Андрій

Національний авіаційний університет, м. Київ

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

Актуальність. Футбол – один з найпопулярніших видів спорту в Україні. Хоча цей вид спорту в нашій країні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи, наші спортсмени мають досить високі досягнення на світовому рівні.

Мета: розглянути історичні передумови виникнення та розвитку футболу в Україні.

Результати досліджень. Коріння гри у футбол на території України сягають кінця ХХ століття. Одними з перших гравців у футбол на теренах теперішньої України були англійські моряки в одеському порту. Паралельно гра проникла до Західної України, де діяли осередки спортивного товариства «Сокіл». Перші правила футбольної гри надруковано у монографії «Гімнастичні ігри шкільної молоді», яку видав у 1891 році Едмунд Ценар – професор учительської семінарії у Львові. Однак справжнє визнання гра здобула в Одесі, починаючи з 1907 року. У 1900-х роках перші футбольні клуби виникають у багатьох містах України – ініціаторами є переважно молодь, студенти вищих шкіл. У багатьох містах першими гравцями були робітники та моряки з країн Європи.

Офіційно першим футбольним матчем в Україні зараз вважається матч у Львові 14 липня 1894 року між командами Львова і Кракова. Всі наступні чемпіонати до 2002 вигравали "динамівці". У 1927 році створено «Динамо» (Київ), яке стало прапором українського футболу. Саме

«Динамо» була єдиною українською командою у найвищій лізі першого чемпіонату СРСР у 1936 році, де і посіла 2 місце.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України (1991р.) Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЄФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і Європейських кубкових турнірах. Навесні 1992 р. проводився Перший незалежний чемпіонат України серед команд вищої, першої, другої, перехідних ліг, а також колективів фізкультури. Титул першого переможця вибороли футболісти «Таврії» (Сімферополь). Тепер такі змагання в Україні відбуваються восени та навесні. З 2005 року Федерація футболу України заснувала змагання за суперкубок між чемпіоном країни і володарем кубка. Першим володарем суперкубку України стала команда «Шахтар» (Донецьк), яка отримала перемогу над командою «Динамо» (Київ). Основний час гри не виявив переможця (рахунок 1:1), «Шахтар» здобув перемогу за пенальті з рахунком 4:3 і став першим володарем суперкубку України. Надалі ці два клуби між собою визначали переможця суперкубку наступним чином: «Шахтар» завоював його в 2005, 2008, 2010, 2011 роках, а «Динамо» (Київ) завойовував цей титул в 2006, 2007, 2009 роках.

Першим серйозним турніром, куди потрапила національна команда України, став чемпіонат світу у 2006 році. Наставник «синьо-жовтих» Олег Блохін ще за тур до кінця забезпечив упевнене перше місце у відбірковій групі, де суперниками українців були збірні Туреччини, Греції та Данії. На самому чемпіонаті Україна сенсаційно дійшла аж до 1/4 фіналу. За підсумками 2006 року Олег Блохін потрапив до списку 10 найкращих тренерів світу.

Висновки. На сьогоднішній день гра у футбол користується всенародним визнанням. Футбол проник у кожен куточок планети і зумів об'єднати багатьох своїх вболівальників. Приємно зазначити, що український футбол теж має свою історію, а наші команди та їх наставники мають усі підстави для реалізації потенціалу та високих світових досягнень.

Науковий керівник – Порадник С.Г.

Болоценко Евгений

Національний університет фізического воститания и спорта Украины, г. Киев

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Актуальность. Эффективность планирования спортивной подготовки баскетболистов зависит от рациональной разработки обоснованной программы практической деятельности, влияющей на повышение уровня

подготовленности как отдельных игроков, так и команды в целом, и результата соревнований в соответствующем игровом сезоне.

Цель: определить наиболее эффективное соотношение основных показателей планирования тренировочных нагрузок в подготовительном периоде подготовки баскетболистов (на примере мужской команды Лиги Монстров).

Задачи исследований:

1. Определить объективные показатели планирования подготовительного периода подготовки баскетболистов.

2. Выявить динамику основных показателей тренировочных нагрузок подготовительного периода подготовки баскетболистов и сопоставить с эффективностью их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленных задач были использованы следующие методы: обзор и анализ научно-методической литературы; анализ протоколов соревновательной деятельности; анализ и систематизация документов планирования; методы математической статистики.

Результаты исследований. В результате данных исследований был проведен анализ и систематизация документации планирования подготовки и технико-статистических протоколов соревновательной деятельности баскетболистов команды «Лиги Монстров», «Медведи» (Киев). Велся учет результатов выступления команды в чемпионате «Лиги Монстров» двух сезонов: 2013-2014 гг. и 2014-2015 гг. Результаты анализа документов и показателей планирования сопоставлялись с результатами выступления в чемпионате «Лиги Монстров». Было выявлено соотношение времени потраченного на технико-тактическую и обще(специально)-физическую подготовки на всех этапах подготовительного периода двух рассматриваемых игровых сезонов. Так, например в сезонах 2013-2014 гг. / 2014-2015 гг. соотношение времени потраченного на технико-тактическую и обще(специально)-физическую подготовки соответственно следующее:

- на этапе общей подготовки на технико-тактическую подготовку потрачено 30% / 50%, на обще(специально)-физическую подготовку – 70% / 50%.

- на этапе специальной подготовки на технико-тактическую подготовку потрачено 40 %/ 65% , на обще(специально)-физическую подготовку – 35% / 60%.

- на предсоревновательном этапе на технико-тактическую подготовку потрачено 40% / 80%, на обще(специально)-физическую подготовку – 60% / 20%.

Далее, рассмотрев результаты выступления баскетболистов команды «Медведи» в двух игровых сезонах 2013-2014 гг. и 2014-2015 гг., следует отметить, что турнирные таблицы указывают на лучший результат

выступления команды во втором сезоне 2014-2015 гг., где она вошла в четверть финал «Лиги Монстров».

Выводы. Анализ игровых показателей соревновательной деятельности баскетболистов сезона 2013-2014 гг., показывает их преимущественное улучшение в сезоне 2014-2015гг., что позволяет предположить, что изменения в соотношении времени потраченного на технико-тактическую и обще(специально)-физическую подготовки в сторону увеличения времени на технико-тактическую подготовку, более эффективны.

Литература:

1. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: монография / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье. ООО «ЛИПС» ЛТД, 2013. – 436с.
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література. – 2004. – 447 с.

Научний керівитель – Шутова С.Є., к.н.ФВиС, доцент

Васько Оксана, Гербич Катерина, Левик Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ

НАЙВИДАТНІШІ УКРАЇНСЬКІ СПОРТСМЕНИ – ЧЕМПІОНИ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Актуальність. Олімпійські ігри – це найпрестижніші міжнародні спортивні змагання, які проводяться кожні чотири роки. Вони дають можливість спортсменам самореалізуватися і досягти максимального успіху. Приємно зазначити, що українські спортсмени неодноразово ставали призерами та переможцями олімпійських ігор, цим самим підносячи Україну на новий міжнародний рівень.

Мета: розглянути досягнення українських спортсменів на міжнародній арені на підставі аналізу кількості перемог на олімпійських іграх.

Результати досліджень. Як свідчать статистичні дані, близько 240 спортсменів, що мають безпосереднє відношення до України ставали олімпійськими чемпіонами, серед них майже 190 представників України. Так, Володимир Сироватка є першим уродженцем України, якій став олімпійським чемпіоном, виступаючи за Чехословаччину; першою радянською олімпійською чемпіонкою стала українська легкоатлетка, металниця диску Ніна Аполлонівна Пономаренко, яка своє перше золото здобула в Хельсінкі у 1952 році, друге – в Римі 1960 році, а також на олімпіаді в Мельбурні 1956 року виграла бронзову медаль. Яків Пушкін – борець класичного стилю, у 1952 р. здобув перемогу у Гельсінкі; Лариса Латиніна – херсонська гімнастка, завойовувала звання олімпійської

чемпіонки 9 разів і здобула 18 олімпійських медалей; 7-разовими олімпійськими чемпіонами стали гімнасти Борис Шахлін та Євген Чукарін.

До 1994 року українські спортсмени здобували олімпійські медалі, виступаючи у складі збірних команд інших держав. У 1994р. на зимовій олімпіаді в Лілехаммері Україна вперше виступила самостійною командою. За часів незалежної України першими українськими чемпіонами стали борець Олег Кучеренко та гімнастка Тетяна Гуцу (1992р.), Оксана Баюл (Лілегаммер, 1994р.), В'ячеслав Олійник, борець греко-римського стилю (1996р., Атланта). Найбільше золотих олімпійських медалей здобула плавчиня Яна Клочкова. Вона ставала олімпійською чемпіонкою 4 рази. Перші дві золоті медалі в Сіднеї у 2000р. на дистанції 200 і 400 метрів і срібна – за плавання вільним стилем на дистанції 800 метрів. Цього ж року у номінації стендова стрільба золото здобув Микола Мільчев. У 2004р., на олімпіаді в Афінах чемпіонами стали: Юрій Білоног – легка атлетика, Валерій Гончаров – спортивна гімнастика, Яна Клочкова – плавання (200 і 400 метрів), Олена Костевич – стрільба стендова, Юрій Нікітін – стрибки на батуті. Чемпіонами олімпіади в Пекіні (2008р.) стали: Василь Ломаченко (бокс), Галина Пундик, Ольга Харлан, Олена Хомрова (фехтування), Олександр Петрів (кульова стрільба), Наталія Добринська (легка атлетика). У 2012 році відбулася олімпіада в Лондоні. Ці змагання стали переможними для Яни Диментьєвої, Наталії Довгодько, Анастасії Коженкової, Катерини Тарасенко (академічне веслування), Олександра Усика (бокс), Олексія Торохтія (важка атлетика), Юрія Чебана (веслування на байдарках), Яни Шемякіної (фехтування), Василя Ломаченко, який вдруге став кращим боксером світу у напівлегкій ваговій категорії з боксу.

Висновки. Українські спортсмени – це цілеспрямовані люди, що мають велику силу духу та щодня працюють над своїм спортивним вдосконаленням, не зупиняються на півдорозі та впевнено йдуть до своєї мети, досягаючи високих результатів. Для покращення їхньої підготовки, слід створити максимально зручні умови для тренування; не забувати імена тих, хто вже достойно представив Україну і сприяти виходу на горизонт нових чемпіонів; завжди підтримувати і вболівати за наших співвітчизників.

Науковий керівник – Хачатрян В.В.

РОЛЬ L-КАРНІТИНУ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНА

Актуальність. Майже всі спортсмени вживають дієтичні добавки в своєму харчуванні, одна з них L – карнітин. Але майже ніхто з них точно не знає для чого він потрібен. Саме тому слід розглянути його вплив на організм та працездатність спортсмена.

Мета: дослідити роль та функції карнітину в організмі спортсмена.

Результати досліджень. Ряд важливих функцій в організмі людини виконує природна речовина, близька до вітамінів групи В, - амінокислота L - карнітин. У організмі людини L -карнітин синтезується в нирках і печінці, а потім транспортується в органи і тканини. Вироблення L-карнітина відбувається за участю заліза, метіоніну, лізину, вітамінів С, В3, В6, В9, В12 і деяких ензимів. Нестача цих компонентів або генетичний дефект ферментів відповідальних за синтез, може привести до дефіциту L-карнітина, при якому спостерігається порушення функцій усього організму.

Вплив L-карнітина на організм людини:

- спалювання жиру. L-карнітин сприяє руйнуванню структурних елементів жирових відкладень шляхом їх транспортування у вигляді жирних кислот в мітохондріальний матрикс, де ті спалюються, виділяючи потрібну людині енергію. Вживання препаратів, що містять, L-карнітин призначається для того, щоб зробити руйнування жирів інтенсивнішим.

- збільшення енергії. Вживання L-карнітина призводить до значного підвищення витривалості і тонусу, поліпшенню настрою, зниженню фізичної і розумової втоми.

- антистресовий ефект. L-карнітин підвищує адаптаційні можливості організму і значно збільшує опір організму до стресів.

- детоксикація. L-карнітин має здатність підтримувати рівень вільного CoASH, який бере участь в знешкодженні ксенобіотиків і органічних кислот. Карнітин також потрібний для нормального функціонування деяких ферментів і природної роботи циклу трикарбонових кислот (цикл Кребса).

- анаболічний ефект. Додаткове застосування L-карнітина значно збільшує суху м'язову масу у атлетів, це пов'язано з обміном фосфоліпідів і використанням великої кількості жиру в якості джерела енергії.

- зниження холестерину. L-карнітин знижує рівень шкідливого холестерину в крові, запобігає звуженню судин серця і мозку, тим самим захищаючи від інфарктів і інсультів.

- захищає серце і судини. Окрім профілактики захворювань коронарних судин шляхом зниження холестерину, L-карнітин чинить антиоксидантну дію і покращує метаболізм міокарду.

- інші ефекти. L-карнітин запобігає остеопорозу, покращує регенерацію тканин.

Висновки. L-карнітин це речовина, яка виконує ряд позитивних функцій в організмі спортсмена та не має ніяких протипоказань. Він може з успіхом використовуватися в спорті як спалювач жиру, енергетик та антиоксидант.

Література:

1. Штерман С.В. L-карнітин біоенергія в кожній клітині \ С.В. Штерман. – М.: Спорт и Культура, 2011. – 164 с.

2. Лоуренс Л. *Metabolics: Putting Your Food Energy to Work* \ Л. Лоуренс. – Небраска: Sporting, 2009. – 301 с.

Науковий керівник – Тронь Р.А., к.н.ФВіС

Гогунська Єлизавета

Національний авіаційний університет, м. Київ

**ХАРАКТЕРИСТИКА ШОРТ-ТРЕКУ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО
ВИДУ СПОРТУ**

Актуальність. Шорт-трек – зимовий олімпійський вид спорту, що являє собою змагання з бігу на ковзанах, які проводяться на хокейному майданчику. Наразі цей вид спорту набуває все більшої популярності через свою неординарність та динамічність.

Мета: популяризація шорт-треку як олімпійського виду спорту.

Результати досліджень. На відміну від бігу на ковзанах на великих ковзанках, де спортсмени виходять на дистанцію парами, в шорт-треку одночасно стартує кілька ковзанярів. Сама ковзанка повинна мати розміри 60 на 30 м, що збігається із розмірами хокейного майданчика європейського типу. Назва «шорт-трек» (англ. коротка доріжка) свідчить про головну перевагу цього виду спорту в порівнянні з ковзанярським, для якого необхідно мати величезний стадіон з доріжками в 400 метрів завдовжки.

Завданням бігуна в цій дисципліні є максимально швидко подолати дистанцію, яку зазвичай розмічають на майданчику для хокею з шайбою. Доріжка в шорт-треку традиційно овальна, її довжина досягає 111 метрів, пряма частина становить всього 7 метрів. Бігають спортсмени традиційно проти годинникової стрілки. Зазвичай перерва між забігами триває не більше 20 хвилин. В естафеті беруть участь вісім команд складом з чотирьох чоловік. У фіналі змагаються дві команди-лідера. Відбіркові тури називаються хітами.

Перші міжнародні змагання з шорт-треку відбулися в 1976 році. Перший світовий чемпіонат був проведений у 1981 році. Починаючи з 1992 р. шорт-трек входить до програми Олімпійських ігор. На сучасних Олімпіадах розігрується 8 комплектів нагород: на дистанціях 500 м,

1000 м та 1500 м, як для чоловіків, так і для жінок, а також естафета на дистанції 5000 м для чоловіків та 3000 м для жінок. З часом популярність змагань на короткій доріжці перевищила популярність класичного ковзанярського спорту. У світі на змаганнях із шорт-треку домінують ковзанярі США, Канади, Кореї та Китаю.

Розвивається шорт-трек і в Україні. Завдяки підтримці Федерації ковзанярського спорту України та програмі міжнародного союзу ковзанярів наші спортсмени Кузміч Ганна, Карташов Костянтин і Шевчук Ярослав та тренер Косікова Олена, мали можливість брати участь у міжнародних змаганнях з ковзанярського спорту де показали свої особисті рекорди. Єдина українська представниця шорт-треку на Олімпіаді в Сочі 2014 Софія Власова переписала рекорд України на дистанції 1000 м. Тепер новий рекорд України в цій дисципліні становить 1: 32.495.

Висновки. Заняття шорт-треком, незважаючи на їх високий рівень травматичності, позитивно впливають на організм спортсменів – розвивають спеціальну витривалість та здатність логічно мислити. Також під час занять в роботі задіяні майже усі м'язи тіла, що покращує загальну фізичну підготовку. В Україні цей спорт лише набуває популярності, але завдяки своїй незвичайності все більше зацікавлює молодь, за якою є майбутнє українського шорт-треку.

Література:

1. Панов Г.М. Шорт-трек: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Г.М. Панов и др. – М.: Советский спорт, 2007. – 84с.

Наук. керівник – Білецька В.В., к.н. ФВіС, доцент

Гуль Владислава, Голод Іван

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність. Великі розумові і статистичні навантаження на молодь під час навчання, малорухомий спосіб життя призводять до того, що в багатьох молодих людей погіршується фізичний стан, психіка стає більш уразливою. Тому в наш час важливим завданням є зміцнення здоров'я людини, прищеплення інтересу до занять спортом. Як відомо, фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні особистості: здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Мета: характеристика впливу занять спортом на формування особистості.

Результати досліджень. Фізична культура і спорт набули в наш час велику соціальну силу і значимість. Вони, є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони його здоров'я, сферою спілкування і прояви соціальної активності людей, розумною формою організації і проведення їх дозвілля, але безперечно впливають і на інші сторони людського життя: авторитет і положення в суспільстві, трудову діяльність, на структуру морально-інтелектуальних характеристик, естетичних ідеалів і ціннісних орієнтацій. Саме тому, у нашій країні, як і у світовому суспільстві, фізична культура і спорт розглядаються як один з найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Спорт є дуже складною і часом суперечливою сферою діяльності людини. Саме тому, заняття спортом мають неоднозначний вплив на становлення особистості. Робота над собою, великі фізичні та вольові напруження, боротьба за кращий результат, за перемогу в змаганні сприймаються і осмислюються спортсменами по-різному, згідно їх індивідуальних властивостей та сприйняття. Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами і руховими діями. Але також у процесі занять спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння керувати собою, швидко й правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Саме тому, спорт для людини є могутнім засобом самопізнання, самовираження, самоствердження.

Висновки. Фізкультура та спорт є не тільки засобами зміцнення здоров'я людини, її фізичного вдосконалення, раціональною формою проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності людей, але й істотно впливають на інші сторони людського життя, в першу чергу на трудову діяльність, моральні й інтелектуальні якості. Саме тому, заняття спортом є невід'ємною програмою розвитку людини у сучасному суспільстві.

Науковий керівник – Скидан І.В.

Денисюк Інна, Зікрата Оксана

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. Фігурне катання на ковзанах є дуже видовищним і, напевно, найбільш емоційним видом спорту. При цьому, навіть спостереження за виступаючими на льодовому майданчику спортсменами приносить величезну естетичну насолоду глядачам.

Фігурне катання як вид спорту являє собою змагання у виконанні складних комбінацій стрибків, обертань, малюнків геометричних фігур (використання даних елементів більше характерно для одиночного катання), підтримок партнера (у парному катанні), танцювальних рухів, що відбуваються на льодовому майданчику. Досить насичена змагальна діяльність висуває високі вимоги до організму спортсменів та рівня розвитку їх рухових якостей, що і є предметом наших досліджень.

Мета: дослідити вплив занять фігурним катанням на розвиток рухових здібностей спортсменів.

Результати досліджень. В основі впливу фігурного катання на організм людини лежить розвиток рухових якостей, збільшення сили різних груп м'язів, формування швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Крім того, при систематичному відвідуванні тренувань з фігурного катання відбувається вдосконалення діяльності сенсорних систем організму. Справа в тому, що в ході катання на ковзанах по льодовому майданчику спортсмен змушений виконувати численні прискорення і уповільнення, обертання, нахили, дотримувати рівновагу на малій площі опори. Всі ці рухи сприяють підвищенню точності аналізу знаходження та переміщення тіла в просторі, сприятливо впливають на розвиток вестибулярного апарату людини. Дослідження, проведені А. Я. Кіреєвим (1979-1981 рр.), показали, що ефективним шляхом удосконалення діяльності вестибулярного аналізатора є поєднання активних обертальних вправ (стрибків і обертань на льоду) з пасивними (обертання в кріслі Барані та інших пристроях і тренажерах, де фігурист обертається за допомогою спеціального приводу).

Поряд з розвитком рухової сенсорної системи заняття фігурним катанням вдосконалюють тактильну чутливість. Найбільшою мірою цьому сприяє регулярне виконання обов'язкових вправ. У людей, що займаються катанням на ковзанах, збільшується точність окоміру, управління рухами тіла стає більш швидким і скоординованим.

Під час занять фігурним катанням за 1 годину організм спалює близько 400 ккал, при цьому задіяні і ті м'язи тіла (особливо ніг), які дуже важко задіяти за допомогою різних тренажерів. Тому фігурне катання є досить ефективним засобом позбавлення від зайвих кілограмів. Але, при цьому ні в якому разі не потрібно намагатися освоїти складні фігури (особливо стрибки) без допомоги тренера – це загрожує падіннями і травмами.

Висновки. При занятті фігурним катанням працюють одночасно багато груп м'язів, внаслідок чого збільшується їх сила; розвиваються рухові якості; формується швидкість, спритність, витривалість та гнучкість; підвищується точність аналізу стану та переміщення тіла в просторі; розвивається вестибулярний апарат людини та тактильна чутливість.

Науковий керівник – Шип Л.О.

ХАРАКТЕРИСТИКА БІГОВИХ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ЗМАГАНЬ

Актуальність. Ходьба і біг – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м'язи тіла. Завдяки цим видам рухової активності підвищується обмін речовин, поліпшується робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Саме тому біг є особливо ефективним та популярним засобом тренування.

Мета: проаналізувати бігові дисципліни, що входять до складу офіційних легкоатлетичних змагань.

Результати досліджень. Сучасна легка атлетика – це вид спорту, що включає такі вправи, як ходьба, біг, стрибки, метання, і багатоборства, складені з перерахованих вправ. Легка атлетика є важливим засобом фізичного виховання молоді. Як відомо, до складу легкоатлетичних змагань входять такі бігові дисципліни: спринт, середні дистанції, довгі дистанції, біг з бар'єрами, естафета. Ці змагання є одними з найстаріших у програмі Олімпійських ігор, вони проводилися вже в 1896 році. Для легкоатлетичного бігу потрібні спеціально обладнані стадіони з доріжками (8-9 влітку і 4-6 взимку). Біг на короткі дистанції (спринт) характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної інтенсивності. До нього відноситься біг на дистанції від 30 до 400 м. Для зручності вивчення техніку бігу прийнято умовно поділяти на чотири частини: початок бігу (старт), стартовий розбіг, біг по дистанції і фінішування. Естафетний біг – командний вид змагань, в якому учасники по черзі пробігають відрізки дистанції, передаючи один одному естафетну паличку. Її передача дозволяється тільки в зоні, по довжині рівній 20 м. Техніка бігу з естафетної паличкою практично не відрізняється від бігу по дистанції. Важливе значення в естафетному бігу має техніка передачі естафетної палички, яка відбувається на великій швидкості в обмеженій зоні. Спортсмен, який закінчив етап, повинен залишитися на своїй доріжці. Зійти з неї він може лише тоді, коли переконається, що не завадить іншим бігунам. У бігу на середні дистанції (500-2000 м) спортсмени зазвичай застосовують високий старт. Початок бігу виконується так само, як і в спринті, тільки з меншою інтенсивністю зусиль. Швидше відбувається випрямлення тулуба, і бігун переходить до вільного бігу по дистанції. Істотне значення в бігу на середні і довгі дистанції має ритм дихання. При невеликій швидкості бігу один

дихальний рух (вдих і видих) виконується на 6 кроків. Із зростанням швидкості збільшується частота дихання; один дихальний рух виконується на 4, а іноді і на 2 кроки. Біг по пересіченій місцевості (крос) – один з прикладних видів легкої атлетики. Біг у природних умовах на місцевості зміцнює організм, позитивно діє на нервову систему, є важливим засобом підготовки спортсменів багатьох видів спорту; вони застосовують біг по пересіченій місцевості в процесі свого тренування.

Висновки. Як відомо, легкоатлетичні дисципліни – ходьба, біг, стрибки і метання виховують силу, швидкість, витривалість, покращують рухливість суглобів, сприяють вихованню вольових якостей спортсменів. При цьому біг є найпоширенішим видом фізичних вправ легкої атлетики.

Науковий керівник – Фотинюк В.Г., к.п.н.

Ермолаєва Ярослава

Національний університет фізичного виховання і спорту України, г. Київ

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ТАНЦОРОВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Актуальность. Разработка вопросов психологической подготовки танцоров в спортивных танцах в настоящее время особенно актуальна, так как уже на начальном этапе подготовки выступления в соревнованиях проходят в условиях жесткой конкурентной борьбы и характеризуются повышенным эмоциональным напряжением.

В процессе соревнований эмоциональное возбуждение часто достигает чрезмерно высокого уровня, что, как правило, отрицательно сказывается на самооценке и эффективности выполнения технических действий, а, следовательно, и на спортивных результатах.

Цель: повышение эффективности соревновательной деятельности в спортивных танцах на основе формирования и совершенствования показателей самооценки эмоциональных состояний.

Результаты исследования. По результатам нашего исследования можно сказать, что до применения психологического тренинга 13 спортсменов характеризуются наличием высокого эмоционального состояния, что составляет 65%, а после применения тренинга их показатель снизился до 2 спортсменов (10%). Излишки эмоций не всегда являются положительным фактором, особенно во время соревнований. Эмоциональному спортсмену тяжело сосредоточиться и настроить себя, так как эмоции преобладают над ним. Каждый танцор, во время соревнований, пропускает через себя много эмоций и неумение контролировать их может привести к плохому выступлению.

У 6 спортсменів (30%), до застосування тренінгу показники досягають середнього емоційного стану, після тренінгу таких спортсменів 16 (80%), що характеризує нормалізацію емоційного стану, її позитивне відображення відносно оточуючої середовища. Стан танцюристів виконує регуляторну функцію адаптації до оточуючої середовища. Можливість контролювати емоції та направляти їх до правильного дійства, є позитивною рисою для спортсменів.

У 1 спортсмена низьке емоційне стану, що становить 5% до тренінгу, а після тренінгу 2 танцюриста (10%), це свідчить про виражену психічну дезадаптацію, що говорить про те, що ці танцюристи більш схильні до психічної дезадаптації ніж до стану адаптації.

Висновки: Виявлення самооцінки емоційних станів танцюристів, дає можливість визначити різні емоційні стани спортсменів в даний момент. Така особливість сприяє більшій концентрації над своїм емоційним станом. І як було доведено в нашому дослідженні, після застосування психологічного тренінгу самооцінка емоційних станів покращилася.

Література:

- 1 Александровский К.В. Проблемы психологии спорта / К.В. Александровский. – М., 1971. – С. 62.
- 2 Киселев Ю.А. Влияние спорта на формирование личности / Ю.А. Киселев. – М.: 1981. – 100 с.
- 3 Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований / В.М. Писаренко // Пути достижения трудной цели в спорте. – М., 1964. – С. 51-68.

Змієвська Поліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (на прикладі фехтування на шпагах)

Актуальність. Сьогодні дитина вже з дошкільного віку стає суб'єктом спортивної діяльності (фізична культура у дитсадках, ранні види спорту – спортивна, художня гімнастика), тому звісно особливості спорту починають впливати на розвиток і формування особистості дитини. Спеціальні дослідження доводять, що систематичні заняття фехтуванням позитивно впливають на рухливість нервових процесів (лабільність ЦНС), на швидкість реакцій на прості та складні подразники, реагування та орієнтування, на швидкість створення умовно-рефлекторних зв'язків,

процесів відновлення тощо. Систематичні заняття фехтуванням сприяють розвитку таких фізичних та особистісних якостей як швидкість, спритність, кмітливність, ініціативність та інших. Систематичні заняття фехтуванням виховують у дитини такі моральні якості як сила волі, прагнення до перемоги, бажання бути кращим, сміливість, почуття індивідуальності та взаємодопомоги; сприяють підвищенню самооцінки. Батьки віддають дітей на фехтування з 6-7 років. Тому дослідження впливу спортивного фехтування як чинника соціалізації особистості дитини є актуальним.

Мета дослідження – виявити вплив позашкільних занять фізичною культурою та спортом на процес соціалізації молодших школярів.

Результати досліджень. В ході теоретичного дослідження було припущено, що заняття спортом сприяють соціалізації комунікативного, когнітивного, поведінкового та мотиваційного компонентів особистості молодшого школяра. Було проаналізовано компоненти готовності до відвідування школи й на їхній основі виділено важливі аспекти готовності для занять фехтуванням. В ході дослідження було порівняно мотивацію навчання у школі та мотивацію занять спортом. Експериментально доведено вплив занять спортом і фехтуванням зокрема на формування комунікативних умінь школяра.

Висновки.

1. Для занять фехтуванням важливі такі компоненти психологічної і психофізичної готовності: розвиток дрібної моторики, переважання процесів збудження над гальмуванням, сформоване вміння керувати собою (початкові навички саморегуляції), аналітико-синтетичні вміння, вміння встановлювати послідовність подій, достатній рівень уваги і бажання займатись спортом (саме фехтуванням).

2. Основна мотивація дітей тренуватися – це бажання проявити себе у спорті, перемогти. Далі – це бажання розвинути свої фізичні якості. Рівні за силою мотивуючі фактори – спілкування з друзями і вимоги батьків. Престиж школи як мотив стоїть на останньому місці. Показовим щодо взаємодії тренера й учнів є фактор «ставлення тренера».

3. Під час занять фехтуванням можна реалізувати всі умови та засоби для розвитку комунікативних умінь.

Література:

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.

2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник / В.С. Мухина. – М.: Академия, 1999. – 456 с.

Науковий керівник – Петровська Т.В., к.п.н., професор

Иванцова Ирина

Национальный авиационный университет, г. Киев

УКРАИНСКИЕ БОКСЁРЫ – ЭЛИТА МИРОВОГО БОКСА

Актуальность. Украинский бокс на сегодняшний день занимает высокое место в мировом рейтинге. Золотое поколение боксеров сформировалось в 2008-2012 годах и сейчас покоряет вершину за вершиной, показывая пример другим спортсменам и любителям. Начиная с аматорских боев, наши спортсмены смело шли к признанию в мировом боксе и на сегодняшний день украинские боксёры являются олимпийскими чемпионами и заслуженными мастерами спорта.

Цель: проанализировать становление результатов выступлений украинских боксеров на мировой арене.

Результаты. Первоначальные успехи украинских боксеров несомненно связаны с фамилией Кличко. Братья Виталий и Владимир Кличко долго были единственными серьезными представителями Украины на мировой арене бокса. Об этом свидетельствуют данные статистики выступлений Виталия Кличка в профессиональном боксе: 47 боев – 45 побед, из них 41 победа нокаутом. Они открыли миру спортивную сильную Украину, но долгое время оставались единственными претендентами нашей страны на мировое первенство.

К радости наших болельщиков, в 2012 году была создана полупрофессиональная боксерская команда «Украинские атаманы», которые выступали в популярной боксерской серии World Series Boxing. Тогда для любителей бокса во второй раз прозвучали имена Дениса Беринчика, Александра Гвоздика, Василия Ломаченка и Александра Усика. Впервые имена этих спортсменов громко прозвучали на Олимпийских играх в Лондоне. Сейчас же их нередко называют «будущий лучший боксер мира». У Василия Ломаченка и Александра Усика уже достаточно внушающие результаты выступлений в профессионалах: 6 боев и одно поражение у Василия, 9 боев и ни одного поражения у Александра. В 2013 году они перешли в профессионалы и на сегодняшний день уже добились высоких мировых рейтингов.

Первые бои в профессиональной карьере Александр Усик и Василий Ломаченко проводили под руководством тренера Анатолия Ломаченка, который так же приходится отцом Василия. За словами Анатолия, сыну в физической подготовке к боям помогают танцы, которыми тот занимался в детстве. Благодаря этим занятиям, Василий поражает скоростью передвижения на ринге. Одной из сильных сторон Александра, помимо хорошей физической формы, является высокий уровень психологической подготовки. Еще перед боем, по взгляду украинского

боксера становиться понятно, что на ринге победителем будет именно он. Весьма увлекает и тактическая подготовка к боям. Можно заметить, что в начале боя Александр всегда занимает центр ринга, прижимает соперника к углам. Соперник раскрывается и украинцу остается только наносить победные удары.

Несмотря на существенную разницу профессиональных и любительских перчаток, для украинских боксеров это не проблема, а длительность боя вообще не играет роли, ведь наши парни любят досрочно заканчивать свои бои. Поэтому адаптация к профессиональным поединкам у наших боксеров прошла успешно и безболезненно.

Выводы. После 2012 года в Украине началась новая эра бокса. Свежие, молодые спортсмены стремятся к победам, а соперники уже открыто признают им своё уважение.

Научный руководитель – Ракитина Т.И.

Ільченко Катерина, Степанський Максим, Углич Олена

Національний авіаційний університет, м.Київ

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БІАТЛОНУ

Актуальність. Останніми роками кожна зиму мільйони телеглядачів спостерігають за високими досягненнями українських біатлоністів на міжнародній арені. Збереження високих спортивних рейтингів є досить актуальним питанням, оскільки пропаганда здорового способу життя та залучення до занять різними видами спорту є одним з пріоритетних напрямків діяльності держави.

Мета: вивчення історії українського біатлону та аналіз досягнень українських спортсменів на міжнародній арені.

Результати досліджень. Розвиток біатлону в Україні розпочався наприкінці 1950-х років на Чернігівщині у фізкультурно-спортивному товаристві «Колос». У 1961 році в Київському державному інституті фізичної культури та спорту була організована секція біатлону. У січні 1963 року у місті Харкові в рамках Першої зимової Спартакіади профспілок України було проведено перший чемпіонат України з біатлону. Після того розпочався активний розвиток біатлону в окремих областях України.

Ще в радянські часи безліч українських спортсменів ставали переможцями і призерами міжнародних змагань. Так, наприклад: Іван Бяков став чемпіоном зимових Олімпійських ігор 1972 року в Сапоро та 1976 року в Інсбруку; Тарас Дольний здобув у 1983 році три золоті медалі на Всесвітній зимовій Універсіаді в м. Боровець (Болгарія); Надія Білова

виборола золоту медаль в естафетній та срібну у спринтерській гонці на чемпіонаті світу 1986 року в Фалуні (Швеція); Наталія Приказчикова стала чемпіонкою і бронзовою призеркою чемпіонату світу 1989 року.

Із здобуттям незалежності розпочався новий етап розвитку спорту мільйонів. У 1992 році була створена Федерація біатлону України та Національний олімпійський комітет України, які розпочали поширення і популяризацію біатлону серед населення. Завдяки цьому в наш час ми можемо пишатися нашими біатлоністами. Успіхи на Олімпійських іграх розпочалися з бронзової медалі Валентини Цербе на Олімпіаді 1994 року в Ліллекхаммері. Далі Олена Петрова здобула срібну медаль Олімпіади 1998 року в Нагано, а Лілія Єфремова – бронзову медаль Олімпіади 2006 року в Турині. На останніх Олімпійських іграх в Сочі Віта Семеренко виграла медаль бронзового відливу. А наша жіноча естафетна збірна у складі Віти Семеренко, Юлії Джими, Валі Семеренко та Олени Підгрушної перемогла у відчайдушній боротьбі, чим спричинила справжній фурор.

Крім того, наша збірна має значні досягнення на Чемпіонатах Світу. Багаторазовою чемпіонкою і призеркою ставала Олена Зубрилова. Також медалі різного гатунку здобували: Олена Петрова, Оксана Хвостенко, Тетяна Водоп'янова, Оксана Яковлева, Віта Семеренко та інші, а серед чоловіків – Андрій Дериземля, Олександр Біланенко, Сергій Семенов, Сергій Седнев. На щорічних Кубках Світу українські біатлоністи борються за найвищі місця.

На нашу думку, біатлон надзвичайно захоплюючий вид спорту, але, нажаль, державне фінансування не надається у повних масштабах для активного його розвитку. Внаслідок цього ми маємо недостатню кількість тренувальних баз, інвентарю, а також дитячих тренувальних шкіл. Лише дякуючи наполегливій праці багатьох людей, небайдужих до біатлону, ми отримуємо нові покоління спортсменів, які вже зараз здобувають перемоги на юніорських змаганнях і будуть гідно представляти нашу країну в майбутньому.

Висновки. В українського біатлону є славетна історія, переможне сьогодні і, сподіваємось, надзвичайно перспективне майбутнє.

Література:

1. Карленко В.П. Історія українського біатлону / В.П. Карленко. – Київ, 2013.

Науковий керівник – Петренко Є.М., к.п.н., доцент

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуальність. Харчування спортсменів не може обмежуватися сприйняттям звичайної людини про стандартний раціон. Люди, що професійно займаються спортом, потребують специфічних вимог до функціональності власного організму, які диктують ретельний підбір складу раціону. Дні змагань в житті спортсмена є періодом підвищеного нервово-емоційного і фізичного навантаження. Природно, що в такі дні потрібно неухильно дотримуватися суворо вивіреного раціону і режиму харчування, що є надзвичайно важливим.

Мета: розглянути особливості харчування спортсменів напередодні та під час змагальних стартів.

Результати досліджень. Їжа спортсмена виконує дві функції. Вона втамовує відчуття голоду і підтримує рівень глюкози в крові під час тренувальної та змагальної діяльності. Як відомо, фізичні навантаження з наповненим шлунком можуть викликати нудоту, блювоту і порушення процесів травлення, тому приймати їжу слід за 3-4 години до початку змагань, при цьому їжа повинна містити 200-350 г вуглеводів (близько 4 г/кг маси тіла). Такий режим прийому їжі дозволяє приступити до змагань з засвоєними харчовими речовинами та підвищеним рівнем глікогену в печінці і м'язах, глюкози в крові. Чим ближче за часом прийом їжі до моменту змагань, тим він повинен бути меншим за обсягом. Так, якщо за 4 год до змагань рекомендується споживання вуглеводів 4 г/кг, то за 1 год до змагань – 1 г/кг маси тіла. В меню перед змаганнями рекомендується хліб і здобні хлібобулочні вироби, каші або зернові пластівці з низьким вмістом жиру або знежиреним молоком, нежирний йогурт або кефір, картопля відварна, макарони, джем і варення, і інші продукти, багаті складними і простими вуглеводами. Загалом, їжа, багата жиром, білками і волокнами перетравлюється довше і може підвищувати ризик відчуття дискомфорту в області шлунка під час фізичного навантаження. Великі порції перетравлюються довше, ніж маленькі. Найбільш зручною формою подачі енергії в період змагань є напої, що містять вуглеводи і інші харчові речовини. Спортивні напої дозволяють одночасно з заповненням рідини забезпечувати додаткове надходження енергії і підтримувати нормальний рівень глюкози в крові. Концентрація вуглеводів в напоях в період змагань повинна бути не менше 5% і не більше 10%. Більш низька концентрація малоефективна, а більш висока може викликати спазматичні болі, нудоту, пронос. Для ефективного та швидкого відновлення запасів глікогену спортсмен повинен протягом 30 хвилин після змагання спожити 100 г вуглеводів. Це є непростим завданням. Безпосередньо після важкого

фізичного навантаження підвищена температура тіла і знижений апетит, що ускладнює споживання їжі з високим вмістом вуглеводів. У цьому випадку більш прийнятним способом споживання вуглеводів є вуглеводвмістні напої, які одночасно виконують функцію регідратації. Вживання спеціальних високобілкових коктейлів і амінокислотних добавок у пропорції понад 3 г на 1 кг ваги неприпустимо. Не приймати ніяких нових харчових продуктів. Всі продукти, повинні бути опробовані заздалегідь під час тренувань або попередніх змагань. Така вимога є справедливою не тільки до самих продуктів, але і до способу їх прийому. Спортсменам має бути заздалегідь відомо, яка їжа входить в раціон і коли її треба приймати. Необхідно уникати пересичення під час їжі, їсти потрібно часто, потроху і тільки ту їжу, яка легко засвоюється. Гарантія готовності до змагань – нормальна або підвищена кількість глікогену в м'язах і печінці.

Висновки. Найважливішим етапом підготовки до змагань є правильний підбір харчування, через те, що енергетична цінність різних харчових продуктів здатна значно впливати на хід виконання поставлених завдань та результати спортсменів під час змагань.

Науковий керівник – Шуп Л.О.

Іщенко Вероніка

Національний авіаційний університет, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЮВАННЯ МАСИ ТІЛА У СПОРТІ

Актуальність. Регулювання маси тіла має велике значення для спортивної практики. Регулювання маси тіла дозволяє певною мірою впливати на покращення здоров'я студента-спортсмена. Правильне регулювання маси тіла підвищує ефективність тренувального процесу і підвищує працездатність.

Мета: вивчити особливості регулювання маси тіла у спортивній практиці.

Результати досліджень. Маса тіла є одним з показників фізичного розвитку спортсмена. Вона знаходиться в певній залежності від довжини тіла (зростання) і окружності грудної клітини. Для оцінки маси тіла користуються різними методами. Один з найпростіших методів – арифметичне обчислення індексів. При регулюванні маси тіла спортсмена застосовуються методи зміни обсягу і калорійності харчування при обмеженні рідини.

Одним з найважливіших факторів регулювання маси тіла є харчування. Харчування при регулюванні маси тіла у спортсменів значно відрізняється від дієт. І в цьому випадку не можна обійтися без раціоналізації тренувального процесу та інших чинників. Якщо спортсмен хоче перейти у вищу вагову категорію, то виникає питання про те, як найбільш швидко і раціонально збільшити масу тіла. Просте збільшення

кількості споживаного харчування і обмеження витрати енергії неприйнятно для спортсменів, так як призводить до ожиріння і детренованості.

У спорті, особливо у видах, де запроваджені вагові категорії, важливо, щоб маса тіла збільшувалася за рахунок приросту фізіологічного поперечника основних м'язів. Вчені встановили, що в період відпочинку після м'язової діяльності відбувається не тільки відновлення енергетичного потенціалу в м'язах, але і суперкомпенсація. Завдяки останньому і здійснюється тренувальний ефект. Як відновлення, так і суперкомпенсація настає тим швидше, чим інтенсивніше і більше зрушень під час проведеної роботи. На цьому принципі і засновано використання різних силових навантажень для збільшення м'язової маси.

Багаторічні спостереження за спортсменами високого класу показали, що в стані спортивної форми завжди буває певна оптимальна маса тіла. Таким чином, фізіологічні коливання маси тіла у тренуваних спортсменів в процесі повсякденної спортивної діяльності обмежується 0,5-1,5 кг. Для активізації обмінних процесів в м'язах можна використовувати масаж. При проведенні масажу, спрямованого на підвищення м'язової маси, слід приділяти основну увагу таким прийомам, як енергійне розминання, биття. Причому в окремих випадках використовують масаж не розслаблених м'язів по загальноприйнятій методиці, а напружених м'язових масивів.

Висновки. Спорт – це змагальна боротьба між спортсменами, тому перехід у різні вагові категорії повинен бути за усіма правилами і не шкодити здоров'ю. Також студенти мають відстежувати масу тіла впродовж всього життя для покращення своїх спортивних результатів та запобіганню травм або хвороб.

Науковий керівник – Величенко М.А.

Капустинський Юрій, Єська Ольга

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. Футбол – це значна область соціально необхідної діяльності, що має серйозний вплив на формування культури особи, її інтересів, смаків, та впливає на настрої мільйонів людей на Землі. Діяльність у сфері футболу є однією з тих видів загальнолюдської діяльності (гра), які формують активного суб'єкта історичного процесу. Футбол несе в собі не тільки загальні характеристики гри й ігрової діяльності, що є властивими в певній мірі всім спортивним іграм, а й свої специфічні, характерні для виду спорту особливості. Оскільки футбол є видом спорту і формою організації засобів фізичної культури, його необхідно розглядати як засіб формування здорового способу життя.

Мета: дослідити вплив занять футболом на організм людей, які займаються.

Результати досліджень. Не дивлячись на те, що у футболі футболісти часто отримують травми, науково доведено, що постійні заняття футболом зміцнюють кісткові м'язи, а також підвищують швидкість відновлення кісток. Футбол впливає на витривалість нітрохи не гірше ніж біг. Відповідно, цей вид спорту здійснює позитивний вплив на стан серцево-судинної системи. У людей, які займаються футболом, серце здатне легко витримувати як психічні, так і фізичні навантаження, у них практично не буває несприятливості або тахікардії. Внаслідок адаптації під час тривалих занять футболом, людей практично не турбують болі в області серця, задишка при фізичному навантаженні, вони менше схильні до втоми, як при фізичній, так і при розумовій роботі, у них нормалізується цикл сну, в результаті поліпшення роботи головного мозку, практично відсутня ранкова гіпотонія і сонливість, покращується реакція і розумові здібності. Крім того, при заняттях футболом тренуються легені і розвиваються м'язи ніг, що надзвичайно корисно не тільки для чоловіків, але і для жінок. У жінок футболісток ноги завжди привабливі і стрункі.

У людей, які займаються спортом спостерігається значне зниження загального холестерину в крові, що сприяє зниженню процесу утворення атеросклеротичних бляшок в судинах головного мозку. У зв'язку з цим поліпшується робота нервової системи і якість кровотоку у судинному руслі.

Висновки. Заняття футболом дають можливість постійно вдосконалювати і розвивати роботу серцево-судинної системи, нервової системи, м'язового апарату, підвищувати загальну тренованість спортсменів. Командний характер гри і високий технічно-тактичний рівень сучасного футболу висуває підвищені вимоги до всіх сторін психіки спортсменів. Футбол виховує не тільки швидкість, спритність, силу, а й почуття колективізму, мужність, волю до перемоги.

Науковий керівник – Шип Л.О.

Киришук Олена, Демчук Богдан

Національний авіаційний університет, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Актуальність. В сучасному світі психологія сильно впливає на студентів під час спортивних занять. Більшість психічних і фізичних якостей на заняттях фізичними вправами формується за допомогою дії на певні механізми, які забезпечують ці якості специфічними засобами фізичного виховання. З психоемоційними проявами людини тісно пов'язані його соціально-психологічні, етико-вольові якості, що

характеризують цілеспрямованість особистості, її здатність долати перешкоди до мети, протистояти невдачам на життєвому шляху.

Мета: дослідження та аналіз психолого-педагогічних умов формування особистості роботи студента вищого навчального закладу.

Результати дослідження. Виховання у вищому навчальному закладі є цілеспрямованим процесом діалектичної єдності об'єктивних умов і суб'єктивних факторів виховного впливу і взаємодії суб'єктів виховання. Специфіка даного процесу у ВНЗ полягає у тому, що він включає в себе формування педагогічної спрямованості викладачів, породженої специфічними особливостями власне процесу фізичного виховання. Безперечно, що заняття фізичним вихованням, позитивно впливаючи на людину, підвищують її ефективність праці. Однак, віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від витрат робочого часу при втомлюваності або хворобі, покращення рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Чималу роль у справу виховання і навчання у фізичній культурі викладають і вищі навчальні заклади, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, що у сукупності добре вибудовуються в організовану систему і налагоджену методику виховання студентів.

Психічна стійкість – це якість спортсмена, яка дозволяє зберігати у важких умовах тренувань і змагань позитивний емоційний стан, необхідну працездатність та психічні якості, не звертаючи увагу на вплив факторів, що викликають негативні емоції і психічну напругу.

У психологічній підготовці студентів велике значення мають також стосунки з сім'єю, товаришами та знайомими. Спеціальна психологічна підготовка скерована на формування у студента психічної готовності до змагань, поєдинку тощо. Мета у тому, щоби перед змаганнями, поєдинком і у його ході спортсмен знаходився у психічному стані, який забезпечить ефективність та надійність саморегуляції поведінки дій. Суттєвими факторами такого стану є установка на досягнення успіху (перемоги) і певний рівень емоційного збудження, яке сприяє, з одного боку, прояву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого – точності і надійності управління цією активністю.

Висновки. Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ

зменшиться, якщо не зовсім зникне. Неправильне виконання фізичних вправ приводить лише до втрати зайвої енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але тими, що приносять користь від правильного виконання.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Кисельова Ярослава

Національний авіаційний університет, м. Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА БАЛЬНИХ ТАНЦІВ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Актуальність. На сьогоднішній день бальні танці є одним із найпоширеніших видів спорту як в Україні, так і у Європі. Щорічно проводиться безліч міжнародних змагань, де можуть брати участь танцюристи з будь-якого куточку світу. Кожного року в сфері бального танцю відкриваються нові напрямки та досягаються нові успіхи, саме тому дана тема є актуальною та цікавою в розгляді.

Мета: розкрити основні характеристики бального танцю як виду спорту.

Результати досліджень. Бальні танці – це група парних танців, які виконуються в спеціальних приміщеннях. Спортивні бальні танці діляться на 2 програми: європейську і латиноамериканську. У європейську програму входять: повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот, квікстеп (швидкий фокстрот). У латиноамериканську: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв. Кожен стиль танцю має свої особливості: вальс – легкий та повільний, танго – ритмічне й пристрасне, фокстрот – романтичний і темпераментний, квікстеп – швидкий й стрибучий. Латиноамериканська програма відрізняється більшою відвертістю та сміливим проявом почуттів: самба – танець пружинки, ча-ча-ча – танець виру, румба – танець кохання, пасадобль – танець тореадорів, джайв – танець, переповнений енергією.

Усі бальні танці є парними, пару складають партнер та партнерка, танцюючи з дотриманням точок контакту. У Європейській програмі цей контакт щільніший, він зберігається протягом всього танцю. У Латиноамериканській програмі контакт вільніший, найчастіше здійснюється за рахунок сполучення рук та іноді може взагалі втрачатися або ж посилюватися за рахунок натягнення при виконання фігур.

Всі танці Європейської програми танцюються з просуванням по лінії танцю (по колу проти годинникової стрілки). Партнерки мають бути одягнені в спеціальних, що відповідають вимогам, бальних сукнях. Кавалери мають бути одягнені у фраки чорного або темно-синього кольору з метеликом.

Із латиноамериканських танців лише самба і пасодобль танцюються з просуванням по лінії танцю. Сукні партнерок, як правило, короткі, дуже відкриті і облягаючі (відповідно до вимог). Костюми кавалерів теж дуже облягають, часто (але не завжди) чорного кольору. Суть таких костюмів – показати роботу м’язів спортсменів.

Щоб створити більш менш рівноцінну конкуренцію на танцювальному майданчику, в спортивних бальних танцях введена система класів, що відображає рівень підготовки танцюристів і систему вікових категорій, що розподіляє танцюристів по вікових групах. Для виходу на перше змагання їм привласнюється один з найнижчих класів (Hobby або E), який вони згодом можуть змінити на вищий, зайнявши на змаганнях певні місця і заробивши певні очки. У нижчих класах дозволено танцювати не всі танці і не всі елементи. Вищий клас вимагає високої майстерності та чималих зусиль.

Найвідоміший українець, який підкорив світові арену танцю є Григорій Чапкіс, який навіть зараз в свої 85 років, так само вправно виконує різні танцювальні фігури на сцені.

Донні Бернс і Гейнор Фейвезер удостоєні вищого почесного звання Великобританії – Кавалер ордена Британської Імперії за заслуги в розвитку бального танцю. А за двадцять років танцювальних змагань без єдиного програшу – увійшов до Книги рекордів Гіннесу.

Висновки. Бальний танець – це не просто рухи. Це танці, які вирізняються своєю індивідуальністю, неповторністю, шаленим емоційним зарядом. Людина, яка поринає в танець, відкриває для себе світ нових відчуттів. Та крім цього заняття бальними танцями – це прекрасний спосіб розширити свій кругозір та цікаво, з користю провести час.

Література:

1. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Азбука танцев. Секреты техники танца / Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. – М.: АСТ, Сталкер, 2004. – 288 с.

2. Мур Алекс. Бальные танцы / А. Мур. – М.: Астрель, 2004. – 320 с.

Науковий керівник – Білецька В.В, к.н.ФВІС, доцент

Коваленко Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ БОДІБІЛДІНГУ

Актуальність. Бодібілдінг – один з небагатьох видів спорту, де спортсмени можуть змагатися у будь-якому віці. Людина може почати займатися бодібілдінгом у тридцять років і досягати високих результатів. Це робить бодібілдінг популярним у різних верств населення.

Мета: встановити особливості розвитку бодібілдінгу в Україні.

Результати досліджень. На межі XIX та XX століть в Європі починає розвиватися специфічний вид занять з обтяженнями атлетичного спрямування, котрий отримав назву «бодибілдінг». Фундатором бодибілдінгу вважають Фредерика Мюллера, який виступав під сценічним псевдонімом Євген Сандов. Він став популярним атлетом свого часу. Ним розроблено і узагальнено власний досвід тренувань у підручнику «Побудова тіла», що був виданий у Лондоні.

З 1901 р. у таких країнах, як США, Канада, Англія, Франція, Бельгія, Німеччина проводяться міжнародні конкурси з бодибілдінгу. Найбільшого розвитку бодибілдінг отримав в Америці, завдяки активній діяльності Джона Вейдера. Під керівництвом Д. Вейдера у 1946 р. створено Міжнародну федерацію бодибілдінгу (IFBB), у межах якої почалася робота з визнання бодибілдінгу олімпійським видом спорту.

З 1965 р. завдяки його діяльності регулярно проводяться чемпіонати світу серед професіоналів. Переможці цих змагань отримують звання «Містер Олімпія» та нагороджуються статуеткою із зображенням видатного атлета початку XX століття Євгена Сандова. Вперше титул «Містер Олімпія» виборов американський спортсмен Леррі Скотт. З 1980 р. присвоюється титул «Міс Олімпія».

У 1964 р. у структурі Федерації важкої атлетики СРСР утворюється комісія атлетичної гімнастики, мета якої — пропаганда та популяризація бодибілдінгу як однієї з форм загально фізичної підготовки молоді. Перший клуб в Україні було відкрито у 1969 р. в Запоріжжі Леонідом Жаботинським. У травні 1972 р. у Бердянську вперше проходить перший чемпіонат України з бодибілдінгу. Першими чемпіонами у своїх вагових категоріях стали: Володимир Пономаренко, Олександр Риндін, Борис Левченко, Андрій Горшков.

У 1987 р. під патронатом Федерації важкої атлетики СРСР починає працювати Федерація атлетизму, а її головою обирають олімпійського чемпіона з важкої атлетики Юрія Власова. Ця федерація тоді поєднувала два види спорту — силове триборство і бодибілдінг.

У 1988 р. відбувся I чемпіонат СРСР з атлетизму, на якому командну перемогу виборола збірна команда України. У цьому самому році збірна команда СРСР брала участь у чемпіонаті світу в Австрії. Новим етапом у розвитку бодибілдінгу стає 1990 рік. З'явилися дві нові федерації — Федерація бодибілдінгу України (УФББ) та Федерація пауерліфтингу України (ФПУ). У Києві на початку 1990-х років проводиться традиційний міжнародний турнір із бодибілдінгу «Золотий каштан». У бодибілдінгу серед чоловіків найбільш титулованими спортсменами є: Сергій Отрох (чемпіон Європи 1991, чемпіон світу — 1994 та 1995), Олег Жур, Олег Протас, Олег Остапцов, Володимир Гречухов та інші, серед

жінок — відповідно: Валентина Чепіга (чемпіонка світу 1997), Ірина Петренко, Тетяна Івоненко, Жаннета Белінська, Олена Мунтян та ін.

Висновки. Бодібілдинг в Україні набуває популярності. Покращується з кожним роком спортивний рівень майстерності українських бодібілдерів. Спортсмени України показують високі результати на міжнародних змаганнях

Науовий керівник – Лукашова І.В.

Кусая Оксана

Національний авіаційний університет, г. Киев

ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТЯЖКИ КАК ЭЛЕМЕНТА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Актуальность. Одним из важных элементов спортивной тренировки является растяжка мышц – упражнения, направленные на повышения эластичности мышц и связок, улучшение гибкости. К сожалению, многими, зачастую даже опытными спортсменами, игнорируются данные упражнения в процессе спортивной подготовки. А, как известно, именно растягивания способны эффективно подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

Цель: рассмотреть влияние растяжки на продуктивность спортивной тренировки.

Результаты исследований. Растяжка – это система упражнений, основная цель которых – растягивание связок и мышц, а также повышение гибкости тела. В 1992 году в Австралии был проведен научный эксперимент – пауэрлифтеров (спортсменов, занимающихся развитием своего тела с помощью отягощений) разделили на две группы, назначив всем традиционную тренировочную программу. Однако участники первой группы вдобавок интенсивно растягивали мышцы плечевого пояса. Через два месяца они опередили представителей второй группы по количеству выполненных повторов упражнения на жим лежа на 15%.

Растягивание дает мозгу возможность расслабиться и восстанавливает физиологический ритм тела человека, поэтому оно рекомендовано для использования в повседневной жизни. Регулярное растягивание приносит много пользы: уменьшает мышечную напряженность и способствует расслаблению; развивает координацию, позволяет двигаться свободнее и легче; расширяет диапазон доступных движений; помогает предотвратить такие травмы, как растяжение мышц (сильная, гибкая, разогретая мышца лучше выдерживает напряжение, чем сильная, жесткая и не растянутая); подготавливает к физической активности и облегчает занятия, связанные с большими нагрузками в разных видах спорта; это своеобразный способ

підготувати м'язи к предстоящим нагрузкам; допомагає підтримувати гнучкість тела и прешпятствует уменьшению подвижности суставов; забезпечує хороше самочувствие.

М'язи, которые сокращаются с большим сопротивлением, имеют свойство укорачиваться при нагрузке. Поэтому рекомендується растягиваться как перед тренировкой, чтобы можно было тренироваться безопаснее, так и после нее, чтобы снять напряжение в уставших м'язцах. Для этого существует два основных вида растяжки – статическая и динамическая, основное отличие между которыми заключается в способе нагрузки на м'язи. Наиболее распространенный методом является статическая растяжка – медленные растягивания до появления легкой боли или дискомфорта и фиксация в таком положении некоторое время. Каждую позу следует удерживать в течение 10-60 секунд 3-4 раза за тренировку. Должно быть ощущение растягивания м'язи. Лучшее время для такой растяжки – после физических упражнений, когда м'язи хорошо разогреты. Кроме того растяжка после интенсивной тренировки помогает облегчить мышечные боли на следующий день, ускоряя выведение молочной кислоты из волокон. В отличие от статической, динамическая растяжка делается в движении. Есть движения, во время которых одна из конечностей оказывается в растянутом положении. Самый простой пример – выпады или махи.

Выводы. Растяжку можно рекомендовать в качестве неотъемлемого компонента безопасной и эффективной тренировки.

Научный руководитель – Ясько Л.В., к.н.ФВиС, доцент

Кучеренко Ігор, Шевченко Олександр

Національний авіаційний університет, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ КРОССФІТ

Кроссфіт – це високоінтенсивна тренувальна система загальної фізичної та функціональної підготовки, в основі якої лежить поєднання рухів і вправ з різних видів спорту та спортивних методик (гімнастика, важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, пліометрика, біг і багато іншого). Рух кроссфіт зародився у США в другій половині 90-х років і блискавично став набувати популярності спочатку в країні, а потім і в усьому світі. На даний момент це не тільки тренувальна система, а й офіційна компанія з успішною бізнес-моделлю. Вона проводить спеціалізоване навчання, відкриває спортзали і виступає організатором щорічних змагань з кроссфіту – CrossFit Games.

Основна ідея кроссфіту полягає у розвитку функціональних якостей, які людина може застосувати в будь-якій життєвій ситуації (в побуті, в екстрених випадках, гірських прогулянках та ін.). Кроссфіт надає людині

фізичний розвиток в наступних напрямках: тренування серцево-судинної і дихальної систем, підвищення м'язової витривалості, розвиток рухових якостей.

Концепцію кроссфіту сформулював її творець Грег Гласман. В методиці поєднуються вправи з багатьох видів спорту. Кожен тренувальний день – це новий комплекс вправ, який не скоро повториться. Така особливість дозволяє уникнути монотонності та звикання, досягти швидкого результату у різних напрямках – розвитку витривалості, спалюванні жиру, підвищенню рівня силових здібностей та інше).

Базовими напрямками в кроссфіт, як вже було сказано, є гімнастика, важка атлетика і різні аеробні навантаження. Основою в оволодінні гімнастичними навичками вважаються такі вправи, як різні види підтягувань, віджимання, підйоми по канату. У Кроссфіт часто використовуються вправи на розвиток рівноваги – стійка на руках, ходьба на руках і віджимання на руках біля стіни. Також з гімнастики в Кроссфіт прийшла така вправа, як «куточок». Його можна тримати в стійці на руках, у висі і навіть підтягуватися з «куточком». З важкої атлетики в кроссфіт прийшли такі рухи як ривок і поштовх, вправи-взяття на груди, жим і поштовх штанг, різні види тяг. Такі вправи як станова тяга, різні види присідань, жим штанги та інше використовуються також в пауерліфтингу та бодібілдингу. Ці засоби є основою силового тренінгу в Кроссфіт.

Отже, основним завданням кроссфітера, як і будь-якого спортсмена, має бути ефективна побудова тренувального процесу на підставі бажання стати краще, ніж учора. При цьому стимулом може бути прагнення більше підняти, віджатися, підтягнутися, швидше пробігти, вище стрибнути. Для цього необхідним є постійне масштабування і постановка складних завдань.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Кучерук Марина, Сорока Янінна, Макарчук Марина

Національний авіаційний університет, м. Київ

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ НА УКРАЇНІ

Актуальність. Волейбол – універсальний засіб фізичного виховання, який широко використовується у фізичному вихованні, в установах загальної та професійної освіти. Цей вид спорту має свою досить цікаву історію виникнення та розвитку. Як відомо, у сучасному світі ми з цікавістю спостерігаємо за здобутками, успіхами та тріумфами у різних сферах діяльності, але перед тим, як творити нову історію потрібно дізнатися про стару.

Мета: розглянути історію розвитку волейболу на Україні та внесок українських спортсменів у світові досягнення.

Результати досліджень. Волейбол зародився в 1895 у США. На пострадянському просторі почав розвиватися у 1920-1921 роках, перші правила гри затверджені в 1926 р. В Україні волейбол з'явився найперше в Харкові в 1925 р., завдяки зусиллям професора В. Бляха. За досить короткий час будувалися перші волейбольні майданчики та розпочиналися масові змагання, що і поклало розвиток волейболу як виду спорту. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста молодих команд, пізніше підключилися такі міста як Дніпропетровськ, Одеса та Київ.

Першість України вперше відбулася у 1927 році у м. Харкові, де була розіграна між колективами з 11 міст. Наступною значущою подією в розвитку волейболу була Всесоюзна спартакіада у 1928 р., де волейбол було включено до програми змагань. У 1932 р. створено Всесоюзну секцію волейболу. У перших чемпіонатах СРСР («Всерадянські волейбольні свята», 1933-1936 рр.), чоловічі та жіночі команди м. Харкова і м. Дніпропетровська поперемінно займали друге та третє місця. Всезагального визнання та поваги заслужив «тренер усіх тренерів» Шелекетін Георгій Іванович, один із перших заслужених майстрів спорту СРСР. В період 1941-1945 рр. частина волейболістів загинула на фронтах війни, інші повернулись пораненими або скалченими, але уже в 1962 р. жіноча команда «Буревісник» брала участь у самому престижному європейському клубному турнірі – Кубку Європейських чемпіонів, та стала його переможцем (тренер – Горбачов Є. Г.).

Першим представником України у складі збірної СРСР був гравець команди «Спартак» (Київ) М. Піменов – чемпіон світу 1949 року та 1952 року, чемпіон Європи 1950 року та 1951 року. Починаючи з 1956 р., до складу збірних команд СРСР входить все більше вихованців з українських клубів. Вже у 1956 р. у складі збірної команди СРСР, що стала бронзовим призером чемпіонату світу, було чотири представника УРСР.

У 1964 змагання з волейболу були включені в програму Олімпійських ігор. Особливо варто відмітити виступ наших волейболістів на XIX Олімпійських Іграх (1968 р., Мехіко). У складі збірної СРСР, яка стала чемпіоном Олімпійських Ігор, золоту нагороду вибороли 7 представників українських клубів. Цей рік слід вважати дійсно тріумфальним для українського волейболу. На жаль, в останні роки українські клуби та національна збірна команда України втратили свої позиції на міжнародному рівні. І однією з об'єктивних обставин є недостатнє фінансування команд та відтік наших кращих гравців у престижні закордонні клуби.

Висновки. Завдяки наполегливій праці, цілеспрямованості українці доклали свою «руку» до історії розвитку волейболу не тільки своєї країни, а й світу. В досить не легкі післявоєнні періоди справжні спортсмени не покидали своє хобі, покликання, роботу і надалі сприяли ефективному розвитку волейболу.

Література:

1. Енциклопедія Олімпійського спорту України. – Київ, 2005 – С. 278-282.

Науковий керівник – Турчина Н.І., к.н.ФВіС, доцент

Маринська Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА БОУЛДЕРІНГУ ЯК РІЗНОВИДУ СПОРТИВНОГО СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Актуальність. У сучасному суспільстві, як це не прикро визнавати, молодь все більше проводить часу біля моніторів комп'ютерів, чи поринає з головою у віртуальний світ. При цьому знижується рівень рухової активності, що призводить до погіршення стану здоров'я. Тому, актуальним є питання покращення фізичного стану нації і виховання здорової молоді. Вирішення цієї проблеми може бути популяризація засобів фізичного виховання і залучення молодих людей до занять різноманітними видами рухової активності. На наш погляд, цікавим з цієї точки зору може бути відродження забутої школи спортивного скелелазіння, зокрема такого його різновиду як боулдерінг.

Мета: популяризація боулдерінгу як різновиду спортивного скелелазіння.

Результати. Варто зазначити, що в часи Радянської влади, українські спортсмени посідали чи не найкращі місця у світі з спортивного скелелазіння. Тай, загалом, радянська школа скелелазіння вважалася однією з сильніших. Причиною цього може слугувати вклад держави у спортивний розвиток, а також вигідне географічне положення України – її скелясті рельєфи та різні кар'єри.

Боулдерінг (англ. bouldering – лазіння по валунах) як різновид спортивного скелелазіння полягає в проходженні серії коротких, але дуже складних трас. Цей вид скелелазіння був винайдений у штаті Колорадо, в містечку Боулдер. На відміну від інших видів скелелазіння здійснюється без використання мотузок, карабінів і інших страхувальних пристосувань. Щоб зменшити ризик отримання травми від падіння, скелелазі не піднімаються вище, ніж 3-5 метрів над землею (у деяких випадках до 7 метрів). Для страховки використовуються спеціальні мати.

На сьогоднішній день боулдерінг набуває популярності серед молоді в

цілому світі. Перевагою такого спорту є те, що під час заняття задіяними є майже усі групи м'язів. Також розвивається витривалість, координація та морально-вольові якості. На даний час, у Києві та в Україні в цілому з'являється все більше скеледромів, де є можливість проводити професійні тренування.

Як вид скелелазіння, боулдерінг є досить травматичним видом спорту. Аби уникнути травм, варто пам'ятати основні правила розігріву м'язів перед тренуванням. Ефективна розминка полягає в розігріванні усіх м'язів спини, рук та ніг. Особливу увагу необхідно приділяти кінчикам пальців рук – адже, це один з найголовніших інструментів у цьому виді спорту.

Висновки. Боулдерінг є ефективним засобом фізичного розвитку, заняття цим видом спорту сприяє розвитку майже усіх груп м'язів та розвиває психічні якості спортсменів. Саме тому, цей вид рухової активності може бути гарним поштовхом для розвитку здорової молоді.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Марук Катерина, Чапліц Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ПСИХІЧНІ ЯКОСТІ ЖІНКИ

Актуальність. Як відомо, професійні заняття спортом впливають на тілобудову та характер спортсменів. Розглядаючи заняття футболом, більшість прихильників спорту вважають, що учасниками цієї спортивної гри можуть бути лише лише чоловіки, а представницям протилежної статі не під силу ця, як прийнято вважати, суто чоловіча гра. Але серед прихильників поширення участі жінок у спортивному русі та серед самих спортсменок, що спеціалізуються у футболі існує інша думка. Існуючі протиріччя і зумовили актуальність обраної теми досліджень.

Мета: визначити вплив занять футболом на психічні якості та риси характеру жінок.

Результати досліджень. Спостерігаючи за жіночим футболом, багато хто помічає те, що представниці слабкої статі перетворюються у змужнілих, сильних гравців, в очах у яких палає жага до перемоги. І якщо придивитись до зовнішності жінки-футболістки, то не важко помітити її не дуже жіночі риси: в більшості випадків коротке волосся, м'язисті ноги та широкі плечі. А якщо спостерігати за нею у повсякденному житті, то одразу видно чоловічу манеру ходьби та стиль в одязі. Така жінка вже буде відчувати себе невпевнено на високих відборах та у короткій сукні.

Опрацювавши ряд статей та досліджень, ми дійшли висновку, що заняття футболом безумовно впливають на характер та психіку жінки. Якщо порівняти жінок, які займаються спортом та звичайних жінок, то у перших більш виявляються такі риси як лідерство, воля до перемоги та

агресивність. З властивостей темпераменту достовірні відмінності між звичайними жінками і спортсменками виявлені в ступені активності, який є вищий у останніх. Темп реакції у них теж вищий в порівнянні з нефутболістками. Таким чином, спорт «відбирає» осіб жіночої статі, що відрізняються від інших більшою силою нервової системи, швидкістю і силою реакції, активністю і емоційною стійкістю. Відносно характерологічних чеснот виявлені наступні відмінності. Футболістки відрізняються від жінок, які не займаються спортом, більш високими значеннями: емоційної стабільності, домінантності, сміливості, радикалізму, самодостатності і зарозумілості і низькими – тривожності. Отже, жінки, що займаються футболом, відрізняються від інших представниць своєї статі більш «чоловічим» характером. Слід зазначити, що заняття футболом в приблизно однаковій мірі впливають на особистість чоловіків і жінок. У всіх спортсменів, незалежно від їх статі, футбол формує стриманість, поведінкову нормативність, самодостатність, впевненість в собі і сприяє зниженню тривожності. Але якщо порівняти футболісток зі звичайними чоловіками, то перші перевершують за показниками активності властивості темпераменту і емоційної стабільності. Спортсменки характеризуються більшою швидкістю реакції, меншою експресивністю і м'якістю в поведінці по відношенню до оточуючих. Отже, щодо ряду психологічних характеристик футболістки перевершують чоловіків, які не займаються спортом, і, відповідно, можуть сприйматися ними як надмірно «чоловікоподібні». Можна припускати, що спортсменки можуть мати ряд труднощів у відносинах зі звичайними чоловіками.

В ході дослідження ми мали змогу розглянути це питання не тільки з теоретичної точки зору, але й на власному досвіді переконатись про достовірність вищесказаного. Нещодавно наша команда брала участь у змаганні з жіночого футболу між гуртожитками Студмістечка. Всі гравці команди з відповідальністю поставились до цього заходу і саме це привело нас до перемоги. Хоча ми вперше брали участь у змаганні, але одразу помітили за собою зміни, а саме впевненість у перемозі, рішучість, сміливість та інші. А тепер уявіть собі, якщо жінка займається футболом з дитинства?...

Література:

1. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

Науковий керівник – Величенко М.А.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. Основним показником успішної і розумної людини сьогодення є вміння тримати себе у відмінній фізичній формі. Для цього необхідно регулярно займатися спортом. Одним із найдоступніших з усіх видів спорту є велоспорт – їзда на велосипеді не вимагає особливих навичок і підготовки. Крім того, результатами багатьох досліджень підтверджено, що заняття велоспортом мають позитивний вплив на всі системи і органи людини та здатні поліпшувати її емоційний стан.

Мета: проаналізувати вплив занять велоспортом на функціональний та емоційний стан людини.

Результати досліджень. Безсумнівна користь від їзди на велосипеді пов'язана з поліпшенням діяльності серцево-судинної системи людини. Під час тривалих занять серцевий м'яз людини інтенсивно скорочується, таким чином відбувається тренування серця на витривалість (не дарма велотренажери називають кардіотренажерами). Крім того, аеробне навантаження, що підсилюється при швидкій та тривалій їзді на велосипеді, покращує вентиляцію легенів, тренує активне дихання, що є профілактикою захворювань органів дихання.

Їзда на велосипеді має позитивний вплив і на опорно-руховий апарат людини. У процесі катання виявляються задіяними багато груп м'язів тіла: у першу чергу, м'язи ніг, сідниці, спина і прес. Регулярні поїздки ефективно тренують ці групи м'язів. І додатково зміцнюють суглоби, розробляють зв'язковий апарат.

Виражений позитивний вплив має їзда на велосипеді і на обмін речовин. Відомо, що катання на велосипеді спалює жир не гірше бігу. Фізичні навантаження прискорюють метаболізм, надаючи стрункість ногам, підтягнутість сідницям і тонкість талії.

Як це не дивно, але їзда на велосипеді є прекрасною профілактикою короткозорості! Справа в тому, що під час руху людина постійно дивиться в різні боки, міняє кут зору, а також вдивляється у віддалені від неї предмети.

Їзда на велосипеді є корисною навіть вагітним жінкам. Вчені з Мічиганського університету США з'ясували, що жінки в положенні, які регулярно здійснюють помірні велосипедні прогулянки, переносять вагітність набагато легше, а можливість відхилень у внутрішньоутробному розвитку їхніх дітей – на п'ятдесят відсотків нижче.

Їзда на велосипеді полегшує симптоми хвороби Паркінсона. У ході досліджень вчені провели серію МРТ головного мозку 26 пацієнтів з хворобою Паркінсона, які займалися на велотренажері 3 рази на тиждень протягом двох місяців. Деякі хворі тренувалися у своєму темпі, а інші

дотримувалися певної швидкості і змушені були крутити педалі швидше звичайного. МРТ показала, що у тих, хто енергійно крутив педалі, спостерігалось поліпшення зв'язку між ділянками мозку, які пов'язані з виконанням рухів.

Висновки. Займаючись велоспортом, людина тренує дихальну, кровоносну систему, підвищує витривалість організму, покращує емоційний стан. Адже під час катання людина вивчає навколишній світ, спілкується з природою, отримуючи від цього неймовірне задоволення. Саме тому, при малорухливому способі життя, який сьогодні веде більшість міських жителів, справжнім порятунком стає катання на велосипеді. Крім того, велосипед є ще й самим екологічним видом транспорту, адже він не забруднює навколишнє середовище.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Моїсєнко Євгенія, Костецький Олег

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ

Актуальність. Психологічна підготовка до змагань – проблема психологічна та педагогічна. Психологічної вона є тому, що мова тут йде про створення в процесі спортивного тренування – в єдності з технічною, тактичною, фізичною, вольовою підготовкою і на їх основі – психічної готовності спортсмена до виступу в кожному конкретному змаганні.

Аналіз літературних джерел з психології, психології поведінки і психології спорту дозволив встановити важливість психологічної підготовки спортсменів перед змаганнями, необхідність включення в процес тренування етапу психологічної підготовки, як для змагальної діяльності, так і для підтримки загального психологічно дієздатного стану спортсменів. Таким чином, психологічна підготовка спортсменів сприятиме загальній психологічній підготовці до стресових напружень, як перед змаганнями, так і після них.

Мета: здійснити аналіз психологічних закономірностей формування у спортсменів спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів підготовки до змагань.

Результати досліджень. Психологічна підготовка спрямована на забезпечення психологічної готовності спортсмена, яка стає визначальною успіху на найвідповідальніших змаганнях. Вона полягає в підвищенні ефективності управління змагальною діяльністю на основі виявлених закономірностей змін психіки, підвищення надійності і результативності змагальної діяльності спортсменів шляхом впливу на

психічний рівень її регуляції за допомогою науково обґрунтованих розроблених рекомендацій.

Метод візуалізації допомагає спортсменам не тільки ефективніше готуватися до змагань, він допомагає уникнути заучування помилок в техніці. Своєрідний ментальний тренінг допомагає швидше відновиться після травм і важких фізичних навантажень. Метод самонавіювання, як і метод НЛП робить спортсменів більш впевненими в собі, сильними і здатними показувати більш високі результати.

Висновки. Психологічна підготовка з часом стане провідною ланкою підготовки спортсменів високого класу і переможцем майбутніх змагань зможе стати лише той, хто краще за інших підготує свою психіку до боротьби з найсильнішими суперниками. Це говорить про те, що фахівці в повній мірі оволоділи мистецтвом фізичної підготовки, але проблеми психологічного забезпечення висококласних спортсменів поки далекі від вирішення.

Література:

1. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 143 с.
2. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие. – Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. – 76 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

Науковий керівник – Гринь О.Р., к.п.н., професор

Монастир'ова Дар'я

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ДОПІНГУ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність. В даний час для професійного спорту є дуже актуальною проблема застосування спортсменами допінгу. У сьогоденному спортивному суспільстві перестає існувати поняття «чистого» суперництва. Ця проблема є одною з актуальніших та гостріших питань сучасного спорту, та повинна освітлюватись на усіх рівнях нашого суспільства.

Мета: розглянути негативний вплив допінгових препаратів на організм спортсменів.

Результати. Допінг (англ. doping) – фармакологічні та інші речовини, що при введенні в організм сприяють активізації його роботи і росту, стимуляції фізичної і нервової діяльності тощо. Офіційно допінгові препарати підрозділяються на декілька основних класів, серед них можна виділити: допінгові речовини, стимулятори, наркотики (наркотичні

анальгетики), анаболічні стероїди, допінгові методи (маніпуляції з кров'ю і сечею) та алкоголь. Усі вони мають негативний вплив на здоров'я та самопочуття спортсменів – викликають проблеми з серцем, судинами, нирками, хронічна перевтома, наркотична залежність і т.д.

Першою жертвою допінгу вважають англійця Лінтона, який приймав участь у велогонці Бордо – Париж. Він першим перетинає фініш й раптово замертво падає на землю. Смерть спортсмена настала від прийому значної дози наркотичного препарату з алкоголем. Стверджують, що саме Лінтон виявився першою жертвою допінгу. Правда, ще в 1879 р. під час міжнародної велогонки в Великобританії кілька учасників були викриті в застосуванні найелементарніших видів допінгу – кофеїну, алкоголю, нітроглицерину.

Історія світового спорту знає багато випадків, коли за допомогою тренерів, лікарів, вчених спортсмени застосовували різні засоби для досягнення високих результатів, не зважаючи на те, що використання стимуляторів хоча й дозволяє інколи досягнути кращої спортивної форми, але одночасно пригнічує природні фізіологічні реакції, що охороняють організм від перенапруги. Тільки в 1960-1967 рр. у світі було зареєстровано понад 30 випадків смерті, викликаних зловживанням допінгом у спорті. Як це не парадоксально, але, незважаючи на те, що весь світ активно бореться з допінгом вже не один десяток років, статистика смертельних випадків у результаті надмірного вживання допінг-препаратів ніким не ведеться. Однак таких випадків за історію спорту відомо чимало. Так, у 1912 році на Олімпійських іграх в Стокгольмі від передозування наркотичного препарату помер марафонець; у 1960 році під час велогонки померли велогонщики Кнуд Йенсен і Дік Ховард (вживання амфетамінів); у 1967 році під час велогонки «Тур де Франс» також від передозування амфетамінів помер Томмі Сімпсон; у 1986 році в результаті зловживання кокаїном загинув американський баскетболіст Лео Байес.

Відповідно до наданої в звіті ВАДА інформації, відсоток позитивних випадків вживання допінгу в 2013 році становить: у Туреччині – 9,43% (146 позитивних проб з 1527 відібраних), у Росії – 1,26%, в Іспанії – 1,39% (15 з 1080), у Польщі – 1,57% (50 з 3181), у Білорусії – 7,76% (17 з 219), у Бельгії – 2,13 (76 з 3566).

Висновки. Озираючись на історію існування допінгу, можна прийти до висновку, що в даний час спортивні перемоги беруть не спортсмени, а фармацевти, які зробили з професійного спорту прибутковий бізнес. Але, на жаль, цей бізнес зовсім не враховує принципи гуманізму.

Науковий керівник – Петренко Є.М., к.п.н., доцент

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КОННОГО СПОРТА

Конный спорт – сборное понятие, под которым понимаются спортивные игры с использованием лошадей. На сегодняшний день конный спорт оказывает на человека и его развитие всестороннее влияние, включая спорт, развлечения, лечебную езду, а также реабилитацию людей с ограниченными возможностями. При езде верхом всадник активно взаимодействует с движением лошади.

История возникновения конного спорта берет свое начало еще задолго до того времени, когда определились три классические его дисциплины: выездка, конкур, троеборье. Привлечение с незапамятных времён лошадей к различным состязаниям оказало большое влияние на развитие коневодства и коннозаводства и включение с 1912 года конного спорта в регламент современных Олимпийских игр. Начало конских ристаний (состязаний) на колесницах идёт от Панафинейских агонов (игр), впервые устроенных за 729 лет до первой Олимпиады. Конские ристания на колесницах были включены в программу XXV-ой Олимпиады. Второе рождение Олимпийских игр произошло в конце XIX века, и первая Олимпиада современности состоялась в 1896 г. в Афинах. В программу игр вошли: основа основ верховой езды и конного спорта – выездка по специальной программе Большого Олимпийского приза; самый массовый вид соревнований – прыжковый, представленный конкур-иппиком в два гита на Приз наций, и комплексные состязания на лошадях старшего возраста – троеборье. В 1921 г. была основана Международная федерация конного спорта, в неё вошли более 110 национальных федераций.

Предпосылкой к возникновению и развитию выездки явилась дрессировка, которая возникла в тот период времени, когда человек от использования лошади в качестве источника питания перешел к приручению и применению её в бытовых целях. Наиболее результативными для турнирной езды оказались лошади испанской, датской и неаполитанской пород. Достижения коннозаводства XVIII века к тому времени выдвинули на первый план лошадь новой формации – английскую верховую, которая стала называться чистокровной.

Принятая в настоящее время программа соревнований на «Большой Олимпийский приз по выездке», в основном, базируется на принципе развития естественных движений лошади, на чётком выполнении простых, предусмотренных уставными требованиями элементов строевой манежной езды в которую вошли: шаг, рысь, галоп, вольты, повороты, прижимания, осаживания, мягкие переходы от одного аллюра к другому. Из арсенала старой высшей школы сохранились пассаж, пиаффе и пируэты, как ее классическая основа.

Таким образом, лошади занимают особое значимое место в мировой истории развития общества. С развитием человечества роль лошади до сих пор остається важной, о чѐм свидетельствует повышенный интерес к конному спорту.

Научний керівник – Ясько Л. В.к.н.ФВиС, доцент

Пацура Віталій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Половінчук Катерина

Національний авіаційний університет, м. Київ

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІЛЬЯРДИСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Актуальність. Більярд можна віднести не тільки до складнокоординаційних видів спорту, але і до інтелектуальних. Основними функціями, що визначають діяльність в вирішенні тактичних задач в ігрових ситуаціях пулу, снукеру та карамболу, можна вважати функції постійної та оперативної пам'яті, оцінну функцію, встановлення логічних закономірностей, оперативного мислення, ефективність уваги, обсяг короткострокової пам'яті спортсмена. Вдосконалення тренувального процесу, підвищення тактичної варіативності в ігровій діяльності більярдистів можливе завдяки діагностиці та побудові моделі оптимальних показників інтегральної підготовленості спортсменів високого класу в більярді.

Мета роботи – визначити модельні показники інтегральної підготовленості спортсменів високого класу в більярді.

Результати дослідження. Формування комплексної оцінки інтегральної підготовленості гравців значною мірою складається з технічної підготовленості ($r = 0,71$), диференціації м'язових зусиль ($r = 0,69$) та переключення уваги ($r = 0,76$). Був проведений багатовимірний аналіз найбільш значущого внеску у забезпеченні успішної змагальної діяльності більярдистів, при якому було виявлено перевагу мотиваційного, вольового і типологічного компоненту готовності – 71%.

Вивчення розумової працездатності в тесті на ранжування цифр у порядку зростання в різних за рівнем підготовленості групах більярдистів дозволило виявити деякі особливості розумової діяльності спортсменів високого класу. Про це свідчать достовірно кращі показники у більярдистів високого класу, такі як: обсяг довільної уваги, середній час вирішення тесту, який характеризує ефективність діяльності, продуктивність розумової діяльності, яка пропорційна кількості виконаних завдань та коефіцієнту операційного мислення, який відображає швидкість та якість переробки інформації. Спортсмени

високого класу розв'язують більшу кількість завдань за короткий проміжок часу. Звертає на себе увагу і той факт, що набагато кращі показники ефективності уваги у висококласних більярдістів. Спортсмени з кваліфікацією нижче КМС припускають більшу кількість помилок.

Висновок. Оцінивши і проаналізувавши отримані показники психофізіологічного компонента інтегральної підготовленості більярдістів вищої спортивної кваліфікації, ми визначили, що провідну роль відіграють критерії, що характеризують технічну підготовленість, диференціацію м'язових зусиль, переключення уваги та силу мотивації спортсмена, одним із основних психологічних факторів якої є самореалізація – чим вище це прагнення, тим вищий рівень мотивації.

Література:

1. Коробейніков Г.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів / Г.В. Коробейніков, С.М. Бітко, Л.Д. Сакаль, І.В. Кулініч // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць. – К.: Наук. світ, 2003. – С. 53-60.

2. Нагорная В.О. Методика стабилографии в научно-методическом обеспечении подготовки бильярдистов / В.О. Нагорная // Олимпийский спорт составная часть физического и духовного развития человека: материалы Межд. Олимп. науч. конф. (8-9 октября 2012г.). – [Баку], 2012. – С. 449-454.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

Науковий керівник – Нагорна В.О., к.н.ФВіС, доцент

Побийпеч Анастасія

Национальный авиационный университет, г. Киев

МЕТОДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТРЕЛКОВ ИЗ МЕЛКОКАЛИБЕРНОЙ ВИНТОВКИ

Производство меткого выстрела требует выполнения определённых действий – изготовления, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. Все эти действия находятся между собой в определённой, строго согласованной взаимосвязи. Чтобы выстрел был метким, прежде всего, необходимо обеспечить во время его произведения наибольшую неподвижность оружия: подготовка должна решить задачу – придать наибольшую устойчивость и неподвижность всей системе, состоящей из тела стрелка и оружия. При стрельбе из винтовки применяется три вида стрельбы: лёжа, с колена и стоя. Подготовка для стрельбы лёжа из мелкокалиберной винтовки, по сравнению с другими видами подготовки,

является наиболее устойчивой, так как тело стрелка почти полностью лежит на земле и оба локтя опираются о землю. В зависимости от положения тела, и в частности ног, изготовка для стрельбы лёжа условно разделяется на два типа: обычную спортивную и эстонскую. В зависимости от положения левой руки, также делится на две основные группы: низкую и высокую. Изготовка для стрельбы стоя наименее устойчивая. Устойчивость при данной изготовке в значительной мере зависит от правильного взаиморасположения опорных поверхностей тела – стоп обеих ног.

Спортивный год стрелка подразделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. Степень напряжённости тренировок в каждый из этих периодов различна. В связи со спецификой стрелкового спорта (малоподвижность, статическая работа мышц) в последние годы утвердились два метода: повторных и соревновательных упражнений. Первый метод заключается в систематическом повторении упражнений. Второй метод заключается в том, что стрелок в соревновании с другими членами команды выполняет стрелковые упражнения с максимальной мобилизацией своих сил и возможностей. Этот метод предусматривает укрепление моральных и физических качеств спортсмена. Стрелковая практика показала, что наиболее эффективной системой тренировок является та, при которой спортсмен сочетает действительную стрельбу патронами с тренировкой “вхолостую” – без стрельбы. Эти методы дополняют друг друга и нужны для дальнейшего спортивного роста спортсменов.

Огромное значение для стрелка имеет физическая подготовка как средство развития силы и выносливости. При этом стрелок должен обладать достаточно развитой мышечной массой и выносливостью; умением максимально расслаблять и в наибольшей мере исключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке и при нажатии на спусковой крючок; сильными мышцами, участвующими в процессе дыхания, чтобы при стрельбе лёжа, когда грудная клетка несколько сдавлена, не ощущать затруднения в дыхании; точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т.д.

В заключении следует сказать, что тренировка стрелка, являясь одной из ответственных сторон спортивной подготовки, требует не только систематической, кропотливой, но и вдумчивой, творческой работы над собой, непрерывного стремления к новым и передовым методам, непрерывного развития волевых качеств.

Научный руководитель – Вржесневский И.И., к.н.ФВіС, доцент

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Проблема планирования и управления учебно-тренировочным процессом требует от тренера большого количества знаний теории и методики спортивной тренировки. Учебно-тренировочный процесс является сложным и продолжительным, так как современные спортивные требования велики, и спортсмену для достижения высоких индивидуальных результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Рост легкоатлетических результатов в значительной степени является следствием совершенствования процесса тренировки легкоатлетов. Большое значение для эффективности спортивной тренировки имеет ее правильное планирование.

Планирование спортивной тренировки – это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед спортсменами для достижения предполагаемых спортивных результатов. Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и легкоатлету определить конкретные задачи по овладению теоретическими и практическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам первого разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план.

Без учета индивидуальных особенностей конкретного легкоатлета невозможно осуществить научно обоснованное планирование только посредством анализа планов подготовки ведущих спортсменов, копированием их систем тренировок.

В настоящее время все большее внимание уделяется организации тренировочного процесса в рамках целых его этапов, периодов, циклов. Также активнее решаются вопросы, связанные с проблемой взаимосвязи многолетней тренировки с другими аспектами жизнедеятельности спортсмена. В данном случае спортивная тренировка рассматривается как составная часть более общей системы, в которую входят не только тренировки, но и система спортивных состязаний, специализированный общий режим, эффективные восстановительные средства, методы и комплексы и т.д.

Проблема заключается в необходимости оптимизации процесса физической подготовки к высшим достижениям и обеспечения надежности физической готовности к соревновательной деятельности.

Планирование и оценка тренировки и соревнований представляют собой в аспекте руководства тренировочным процессом единое целое. Контроль и оценка способствуют осуществлению плана в первую очередь тем, что позволяют определить степень эффективности применяемых средств и методов. При этом обязательное условие – постоянное отслеживание и запись результатов проведенной тренировки, а также, достигнутых на тренировках, в контрольных тестах и соревнованиях. Необходимо иметь возможность отслеживать протекание тренировочного процесса и оценивать его действенность.

В своей работе мы воспользуемся таким пониманием плана, которое более всего соответствует разработке теории программно-управляемых систем. План представляет собой проект желаемого результата и описание эффективных путей его достижения. Создание планов и их корректировка связаны с прогнозированием поведения объектов управления и вместе входят в состав процессов планирования.

Физическая подготовка спортсмена осуществляется при наличии следующей информации: целевых требований к изменению морфологических структур в организме спортсмена; описания организма спортсмена; уровней физической подготовленности спортсмена.

Основная задача физической подготовки спортсмена заключается в выработке плана тренировок с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного при заданных ограничениях (по ресурсам и срокам) функционирования спортсмена при стремлении достичь им поставленной цели.

С помощью информации о спортсмене выявляются наиболее важные для него функции, а также определяются методы и возможности воздействия. Затем разрабатываются план применения выбранных тренировочных методов, назначаются этапы контроля над состоянием функционирования объекта, составляется программа на уровне тренировки, учебного занятия, микроцикла, мезоцикла, годичной и многолетней тренировки. Оценка влияния каждого физического упражнения на ход развивающихся процессов включает следующее: конкретную информацию о данном спортсмене; полное описание упражнения; интенсивность, продолжительность, интервал отдыха между подходами, количество серий упражнений; общеизвестное описание хода биохимических и физиологических процессов.

Интеллектуальная система имеет возможность имитировать поведение эксперта в определенной области: она обладает как его знаниями, так и логикой рассуждений. Через модуль взаимодействия с экспертом экспертные знания поступают в ЭВМ, перерабатываются и составляют базу знаний экспертной системы.

Интеллектуальная система содержит базу данных, включающую в себя данные о предметной области (физическая подготовка спортсменов по каждому виду), структуру проблемы, известные причинно-следственные связи и т.д.

Программа планирования физической подготовки состоит из двух модулей: диагностики и планирования физической подготовки спортсменов различной квалификации.

Модуль диагностики. Результаты работы данного модуля базируются на сравнении среднестатистических данных спортивных достижений, относительно индивидуальных характеристик тестируемого спортсмена. Проводится как многолетняя, так и поэтапная диагностика каждого спортсмена.

Модуль планирования. На основе данных модуля диагностики, сроков соревнований, выполненной нагрузки, проводится поэтапное планирование основных методов тренировки с целью получения запланированных результатов к установленному сроку. По результатам постепенного анализа корректируется планирование основных тренировочных методов на следующий этап, если результаты анализа сильно отличаются от запланированных. Распределение тренировочных нагрузок на микроцикл и тренировку осуществляется по принципу оптимальной работы жизненно важных систем организма человека.

Работа интеллектуальной системы с пользователем осуществляется на естественном языке в диалоговом режиме. Диалог строится в виде меню «вопрос – ответ». Кроме окна диалога присутствуют множество специализированных ячеек для ввода данных в базу. Также пользователь может получить основные статистические данные о спортсмене из базы данных системы, в виде текстовых отчетов или графиков и диаграмм.

В модуле диагностики система осуществляет опрос пользователя о результатах выступлений в соревнованиях, выполненных тренировочных нагрузках, анкетных, антропометрических данных.

В модуле планирования система спрашивает пользователя о сроках соревнований в будущем и предлагает пользователю один из вариантов объема тренировочной нагрузки на годичный цикл и распределение тренировочной нагрузки на первый этап годичного цикла. В случае необходимости система может обосновать предложенный вариант. Если пользователь согласен с предлагаемым вариантом, данный план принимается системой для дальнейшей работы. Пользователь имеет

возможность внести свои предложения по объему и распределению тренировочной нагрузки. Если предлагаемый пользователем вариант не противоречит основным положениям базы знаний системы, то его план будет принят. В противном случае система начинает опрос с целью выявления логики, которой руководствовался пользователь, предлагая свой вариант планирования. При выявлении ошибки со стороны пользователя система предлагает изменить положения. Если пользователь согласен с изменениями, то принимается первоначально предлагаемый системой план. При другом исходе система, с медико-биологической точки зрения, объясняет неправильность посылок пользователя. При настоятельном требовании пользователя оставить его вариант система принимает его, и последующее планирование ведется, исходя из логики пользователя. Однако изменение базы знаний происходит только по истечении всего годового цикла, и в случае положительного исхода (к моменту главного старта спортсменов имел запланированный уровень специальной физической подготовки) и в дальнейшем только для данного спортсмена планирование идет, исходя из изменений, внесенных в базу знаний.

Аналогичным образом происходит работа системы при планировании на микроцикл и тренировочный день. В конце каждого этапа проводится опрос пользователя о результатах тестирования спортсмена и выполненной тренировочной нагрузке (без внесения этих данных планирование на ближайший этап не производится). Это необходимо для внесения коррекции в тренировочный план, в случае неадекватной реакции спортсмена на выполненную тренировочную нагрузку.

В настоящее время базы знаний интеллектуальной системы постепенно расширяются, проектируется возможность выхода системы в глобальную сеть Интернет, как следствие, реализация приложения для удаленной работы через смартфон, а также интеграция различных датчиков для непосредственного автоматизированного мониторинга всевозможных данных (частота сердечных сокращений, кровяное давление, количество выполненных упражнений и т.д.).

Литература:

1. Шестаков М.П. «Аксон» интеллектуальная компьютерная система планирования физической подготовленности легкоатлета / М.П. Шестаков, В.М. Зубков // Теор. и практ. физ. культ. – 1994. – № 8. – С.22-24.

2. Харре Д. Введение в общую методику тренировки / Д. Харре // Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1971. – С. 9-32.

3. Харре Д. Планирование, оценка и организация процесса тренировки / Д. Харре // Учение о тренировке. – М.: ФиС, 1971. – С. 256-326.

Научный руководитель – Захарова В.В.

Прокопенко Анастасия, Крайник Ярослав

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г. Киев

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Актуальность. Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немислим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач, т.е. всего того, что составляет понятие «стресс».

К настоящему времени в спортивной психологии достаточно хорошо изучены феноменология, закономерности и механизмы функционирования психики спортсмена в экстремальных условиях, (Л.Д. Гиссен, Б.А. Вяткин, Дж.Б. Кретти, В.Р. Малкин, Р.М.Найдиффер, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, и др.), но до сих пор недостаточно разработана теория стрессоустойчивости.

Важность формирования высокой стрессоустойчивости в спорте, с одной стороны, и недостаточность основных теоретико-методологических и методических подходов к решению обозначенной проблемы, с другой стороны, определили актуальность темы.

Цель исследования: изучить и проанализировать теоретические обоснования проблемы стресса и стрессоустойчивости личности в спорте

Результаты исследования. Стресс – это совокупность всех изменений организма, возникающих как следствие каких-то сильных влияний и сопровождающихся перестройкой его защитных систем. Соревнования, а особенно чемпионаты, являются стрессогенными факторами, в ответ на которые в организме спортсмена происходят изменения как следствие мобилизации защитных сил организма [2].

Н. Л. Височина утверждает, что в зависимости от специфики двигательной активности у представителей легкой атлетики могут преобладать холерический и сангвинический типы темперамента, что свидетельствует о способности выдерживать значительные физические и психические стрессы умеренной интенсивности и возможности использовать их для повышения выносливости и работоспособности [1].

В исследовании А. П. Михнова корреляционный анализ установил наличие взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости спортсменов и эффективностью их соревновательной деятельности. Он установил, что чем ниже был уровень стресса у хоккеиста, тем выше был показатель заброшенных им шайб в матче [3].

Вывод. Анализируя различные теории и подходы к изучению проблемы стресса, отметим, что большинство исследователей определяют стресс как состояние, реакцию и напряженность, которые связаны с влиянием внешних и внутренних факторов, стимулов и условий,

вызывающих психологические и физиологические последствия, сопровождающиеся напряжением функций организма. В работах, где изучаются психологические проблемы стресса, доказывается зависимость поведения во время стресса от степени значимости ситуации и психологической структуры личности.

Литература:

1. Височина Н.Л. Особенности проявления психических свойств личности у квалифицированных легкоатлетов в условиях стресса / Н.Л. Височина, Е.К. Козлова // Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Вип. 9. – С. 33-36.

2. Латогуз С.И. Особенности влияния стресса на функциональное состояние спортсменов / С.И. Латогуз // Проблеми безперервної медичної освіти та науки. – 2013. – № 2. – С. 38-40.

3. Михнов А.П. Стресс-устойчивость и ее влияние на эффективность соревновательной деятельности хоккеистов высокого класса / А.П. Михнов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 5. – С. 46-54.

Научный руководитель – Гончарова Н.Н., к.н.ФВиС, доцент

Прядко Вікторія

Національний авіаційний університет, м. Київ

СИМПТОМИ ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ІНТЕНСИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ТА МЕХАНІЗМИ ЇХ УСУНЕННЯ

Актуальність. Досить часто спортсмени, намагаючись досягти високих результатів у рівні фізичної підготовленості, забувають про принципи спортивної підготовки та отримують занадто високе навантаження на організм. Така діяльність може привести до перенапруження функціональної системи організму. При цьому перевантаження може трапитись і у новачків та аматорів у спорті.

Мета: розглянути основні симптоми, причини та наслідки перенавантаження, яке може бути дуже шкідливим для здоров'я та є загрозою для подальших занять спортом.

Результати досліджень. Перші ознаки перенавантаження можуть бути непомітні протягом довгого періоду часу, тому дуже важливо знати про них. Є декілька ознак, властивих перенавантаженню:

1. Порушення режиму сну (важко прокидатися вранці, сон може тривати 14 годин на добу, або ж навпаки, регулярне безсоння);

2. Емоційна нестійкість (виражається в частих безпричинних змінах настрою, постійній нервозності);

3. Зниження нормативів на тренуваннях (відчуття того, що снаряди, якими ви регулярно займалися, немов стали вдвічі важче; після тренувань болять м'язи і «ломить» суглоби).

4. Падіння імунітету (часті захворювання на вірусні інфекції та застуди в прояві герпесу і ГРЗ, а одужання займає більше часу, ніж раніше).

Звичайно, причини можуть бути різними, але виділяють основні дві: стрес для організму; неправильне харчування, найважливішим фактором якого є брак калорій. Для плідного відновлення після тренувань м'язам необхідні вітаміни, амінокислоти та інші речовини, дефіцит яких рано чи пізно позначиться на стані організму.

Для усунення проявів перенапруження необхідно дати своєму організму відпочити: забути на певний час про заняття спортом, максимальне дозволене навантаження – це прогулянка пішки. Також необхідно звернути увагу на свій раціон: змінити його калорійність, приймати вітаміни, вживати більше овочів і фруктів.

Висновки. Головне у заняттях спортом – не намагатися досягти поставленої мети в максимально короткий проміжок часу. Потрібно навчитися слухати свій організм. Треба завжди пам'ятати, що головною умовою будь-яких спортивних досягнень, поруч з регулярними тренуваннями, є необхідна тривалість часу.

Науковий керівник – Касацька Т.Є.

Пустинніков Олександр

Національний авіаційний університет, Київ

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ АЛЬПІНІЗМУ

Гарне здоров'я, гарна фізична підготовка, безліч адреналіну, саме такі риси притаманні альпіністу. Альпінізм – вид спорту, що основною метою ставить сходження на природні та штучні скелі та стіни, зокрема на гірські вершини. Як правило, технічна частина маршруту – від сотень метрів до декількох кілометрів, при цьому протягом всього маршруту, як правило, не існує стаціонарних точок страхівки. Сходження в залежності від складності і протяжності маршруту може тривати від декількох годин, до декількох днів, тижнів і навіть місяців.

Серед сучасної молоді альпінізм починає набувати актуальності. Для тренувань будують спеціальні майданчики, де можна підвищити свій рівень майстерності. Багато людей різного віку захоплюється цим заняттям.

Технічно складний маршрут включає круті і протяжні скельні, льодові і снігові схили, гребені чи кулуари, і навіть різні комбінації таких ділянок. Особливе місце у альпінізмі займають сходження на вершини заввишки

більше 6000 м – так званий висотний альпінізм, характерною рисою якого є умови кисневого голодування. Виникнення альпінізму зазвичай відносять до 1786 року, коли швейцарці Ж. Бальма і М. Паккар досягли вершини Монблану 4807 метрів за Альпах. Сходження англійської групи на Маттерхорн заввишки 4477 метрів у 1865 року іноді і вважають початком спортивного альпінізму. 1932-го створено Міжнародний союз альпіністських асоціацій (УИАА), куди федерація альпінізму УРСР увійшла у 1966 році. 1950-го М. Эрцог і Л. Лашеналь підкорили перший «вісьмитисячник» в Гімалаях – Аннапурну висота якого 8078 м, а 1953 року Еге Гілларі і Т. Норгей – висотний полюс Землі – Еверест висота якого 8848 м. У результаті географічних і геологічних особливостей України, найвища вершина на горі Говерли сягає заввишки всього 2061м. Тому, висотні сходження на території України не проводяться. У Російській Федерації першим сходженням прийнято вважати підйом на вулкан Ключевська Сопка в 4750 м учасниками дослідницької експедиції Д. Гаусса в 1788 року. У 1829 року на східну вершину Ельбрусу на висоту 5621 м піднявся провідник експедиції Санкт-Петербурзької Академії наук і військ Кавказької лінії Д. Хаширов. Історія радянського альпінізму починається зі сходження на її вершину Казбек 1923 року двох груп грузинських науковців й студентів під керівництвом Р. Ніколадзе та О. Дідебулідзе. У 1933 році Є. Абалаков піднявся на вищу точку країни – Пік Комунізму. У 1982 році 11 радянських альпіністів вперше піднялися на Еверест найскладнішим маршрутом з його південно-західної стіни. Зазвичай, усі пройдені маршрути та вершини класифікують за складністю. Прийнято 12 категорій складності – від 1А до 6Б. Оскільки альпінізм пов'язаний із підвищеним ризиком життя учасників сходжень, необхідно, щоб кваліфікація і величезний досвід альпініста відповідали категорії складності обраного для сходження маршруту. Це є основною умовою забезпечення безпеки.

Науковий керівник – Ясько Л.В., к.н.ФВіС, доцент

Редько Валентина, Войцехівська Анастасія

Національний авіаційний університет, м. Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ НА УКРАЇНІ

Паралімпійські ігри – міжнародні спортивні змагання для людей із обмеженими фізичними можливостями. Традиційно проводяться після Олімпійських ігор, а починаючи з 1992 р. – на тих же аренах, що й Олімпійські ігри. Літні Паралімпійські ігри проводяться з 1960 року, а зимові – з 1976 року. Всі види спорту, що відносяться до програми Паралімпійських ігор поділені на зимові та літні. До літніх відносять важку атлетику (пауерліфтинг), легку атлетику, стрільбу з лука, плавання,

дзюдо, велосипедний спорт, теніс на візках, фехтування, футбол 7x7, футбол 5x5, баскетбол на візках, виїздку, стрільбу, волейбол, регбі на візках, танці на візках, гандбол, настільний теніс, веслувальний спорт, вітрильний спорт, бочу. До зимових – лижні перегони, біатлон, гірськолижний спорт, хокей, керлінг.

Виникнення видів спорту, в яких можуть брати участь люди із обмеженими можливостями, пов'язують з ім'ям англійського нейрохірурга Людвіга Гутмана, який, долаючи вікові стереотипи по відношенню до людей з фізичними вадами, увів спорт у процес реабілітації хворих з ушкодженнями спинного мозку. Він на практиці довів, що спорт для людей з обмеженими фізичними можливостями створює умови для успішної життєдіяльності, відновлює психічну рівновагу, дозволяє повернутися до повноцінного життя. З 1948 року за його ініціативою серед інвалідів-колясочників щорічно проводяться Стоук-Мандевільські ігри (за назвою міста Стоук-Мандевіль, де розташований реабілітаційний центр).

На сучасному етапі розвитку Україна бере активну участь в міжнародному параолімпійського русі. В тренуваннях та виступах на змаганнях міжнародного рівня залучена велика кількість спортсменів, які мають ураження слуху, зору, опорно-рухового апарату. Фінансування цієї галузі відбувається за рахунок бюджетних коштів та Фондів – соціального захисту інвалідів, підтримки параолімпійського руху в Україні.

Про досягнення українських спортсменів можна говорити чимало, адже вони впевнено й наполегливо завойовують перемоги на паралімпійських іграх. Так, наші спортсмени за кількістю завойованих медалей випередили чимало інших країн на паралімпіаді в Сочі у 2014 році, здобувши на 3 медалі більше, ніж організатори Олімпіади – росіяни. Блискучу перемогу привезли українські паралімпійці з голландського Ейндховена, де з 4 по 10 серпня відбувся чемпіонат Європи з плавання. Наші спортсмени посіли перше загальнокомандне місце, виборовши 94 нагороди! Серед них – 37 золотих, 29 срібних та 28 бронзових медалей. Українці з першого дня змагань не поступалися лідируючою позицією! Крім того, наші паралімпійці встановили 8 світових рекордів та 10 – рекордів Європи. Найяскравіше серед наших чоловіків виступили полтавчани Євген Богодайко та Дмитро Виноградець. Перший здобув 7 золотих нагород та 2 срібні, Дмитро також взяв 7 золотих медалей і 1 срібну.

Таким чином, можна впевнено зазначити, що втілення ідеї залучення до участі у спортивних змаганнях людей із обмеженими фізичними можливостями дозволяє цим людям жити на рівні з іншими та пізнавати усі прекрасні сторони життя.

Науковий керівник – Харун О.С.

Романова Анна, Бережна Олена

Національний авіаційний університет, м. Київ

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІД ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ СПОРТУ

Актуальність. Регулярні заняття спортом слугують причиною значно помітних змін в особистості людини. У свою чергу, від формування та розвитку багатьох якостей особистості залежить успішність спортивної діяльності. Таким чином, дослідження впливу засобів спорту на формування особистості студентів є досить актуальними та можуть надавати певні орієнтири для організації напрямків діяльності.

Мета: розглянути вплив фізкультурно-спортивної діяльності на формування особистості студентів.

Результати досліджень. Фундаментальні загальнолюдські цінності нерозривно пов'язані з сутністю спорту. У спорті криються величезні можливості для комплексного гуманістичного впливу на особистість, ця сфера діяльності дає можливість свідомо та дуже ефективно впливати на різноманітні фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини. Таким чином, заняття спортом можливо розглядати як процес навчання і виховання, під час якого особистість по-справжньому освічується, тобто розкриває в собі розумовий, морально-духовний та фізичний потенціал.

Спортивна діяльність являє собою один із шляхів, на якому людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Соціологічні дослідження показали, що серед головних ціннісних орієнтацій, пов'язаних з основними умовами і факторами фізкультурно-спортивної діяльності студенти відзначають хороше здоров'я – 61,7 %; добру атмосферу у фізкультурно-спортивному колективі – 40,7 %; перемоги на різних першостях – 40,1 %; а також моральне і матеріальне стимулювання – 38,0 %. Привертає увагу той факт, що така цінність, як стабільні результати у спорті, для респондентів не є визначальною (32,5 %).

Доцільно організована суспільна діяльність в процесі занять спортом сприяє успішному вирішенню виховних завдань, вона є справжньою шкалою набуття морального досвіду, а сам процес заняття спортом – є одним із важливих засобів виховання. У фізичній діяльності та спорті створюються прекрасні можливості для виховання морально-вольових якостей особистості, виховання патріотизму, свідомої дисципліни, самостійності, чесності та успішності.

Висновки. Однією з важливих форм людської діяльності є фізкультурно-спортивна діяльність. У спорті створюються прекрасні можливості для виховання морально-вольових якостей особистості, його можна розглядати як потужний засіб гуманістичного виховання та формування гармонійно-розвинутої особистості.

Науковий керівник – Величенко М.А.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ

Велосипедний спорт (велоспорт) – переміщення по землі за допомогою використання транспортних засобів – велосипедів (фр. *velocipede*, від лат. *velox* - швидкий і *pes* - нога), що приводяться в рух силою м'язів людини через ножні педалі або ж ручні важелі. Велосипедний спорт, на відміну від багатьох олімпійських видів спорту, що мають тисячолітню історію, виник не так давно – у кінці XIX століття. Перші офіційні змагання з велоспорту – гонки на 2000м – були проведені 31 травня 1868 року в передмісті Парижа Сен-Клу. Вже через рік були влаштовані перші шосейні гонки Париж-Руан. Для подолання відстані 120 кілометрів переможцю змагань, англійцю Дж. Муру, знадобилося 10 годин 45 хвилин. Надалі швидкість велосипеда була доведена до 30км/год. Винахідники збільшили переднє колесо і зменшили заднє. Ці машини отримали назву «павуків». У 1885 р. на такому велосипеді Томас Стівенс здійснив кругосвітню подорож, пересуваючись зі швидкістю 60км на день. Одночасно з «павуками» стала поширюватися інша модель велосипеда, названа «кенгуру». Вперше була застосована ланцюгова передача, а збільшення швидкості досягалося співвідношенням шестерень. Подальше вдосконалення велосипеда йшло дуже швидко, що сприяло розвитку велосипедного спорту. Починаючи з 1870 року в різних містах Франції, Італії, Великобританії та інших країнах починається будівництво треків. У 1890 р. у велосипедному спорті намітилося кілька категорій гонщиків: професіонали, аматори й незалежні. Перший чемпіонат світу з треку для спортсменів аматорів був організований у Чикаго в 1893 р. З 1895 р. починають проводитися чемпіонати світу для спринтерів-професіоналів. У кінці XIX століття особливою популярністю користувалися шестиденні гонки на треку. Перша така гонка була влаштована в 1896 р. в Америці. А перші чемпіонати світу по шосе для любителів стали проводитися в 1921 р. на 190км; для гонщиків-професіоналів у 1927 р. на 185км; серед жінок у 1958р. Найбільш значною дорожньою гонкою є гонка для професіоналів навколо Франції – «Тур де Франс». Вперше вона відбулася в 1903 р., загальна довжина дистанції – 5000 км. Умови цієї наддалекої гонки міняються щороку, піддаються зміні і етапи.

Велосипедний спорт – одна з небагатьох дисциплін, яка була представлена на всіх Олімпійських іграх сучасності. Причому для учасників Ігор I Олімпіади в Афінах був побудований трек, який багато в чому відповідає сучасним стандартам. 8 квітня 1896 р. були дані перші олімпійські старты, в яких взяли участь велосипедисти з 5 країн Європи. У програму змагань було включено 5 видів гонок на треку й один на шосе.

Унікальним є досягнення французького спортсмена П. Массона, який став на одній Олімпіаді триразовим чемпіоном. Жінки вперше брали участь в Олімпіаді у 1984 р. На перших Олімпійських іграх лідували велосипедисти Франції й Великобританії, потім до них приєдналися спортсмени Данії, Італії, Німеччини, СРСР. На Олімпійських іграх в Атланти у 1996 р. велосипедисти крутили педалі в гонитві за медалями на шосе, на треку і по дорогах Атланти. Вперше в історії Олімпійських ігор приєднався гірський велосипед, для якого характерні широкі колеса.

Одним з найбільш помітних явищ олімпійського руху в останні десятиліття є постійне розширення видів програми. До початку 90-х років набули масової популярності нові види велосипедного спорту – маунтенбайк (гірський велосипед), триатлон, ряд дисциплін трекової програми змагань. Ця тенденція зачіпає і програму жіночого велосипедного спорту. На XXVII Олімпійських іграх в Сідней в 2000 р. програма змагань з велосипедного спорту розширена до 18 видів, з них 7 комплектів медалей розігрувалися між жінками.

Висновки. Історія розвитку велосипедного спорту свідчить про постійно зростаючу популярність та поширеність цього виду рухової активності.

Науковий керівник – Русецький С.О.

Салій Олена, Бондар Анна

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

СПОСОБИ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

Актуальність. Проблема формування екіпажів охоплює безліч різноманітних показників, що впливатимуть не лише на ефективність укомплектованості екіпажу, а й на спортивний результат. Наше дослідження показників відбору спортсменів в екіпажі, виявило особливості всіх показників окремо, а також важливість їх в системі. Саме це доводить важливість організаційно-наукового підходу з врахуванням індивідуальних особливостей спортсмена окремо та поведінки його в команді.

Мета: визначити фактори, які впливають на відбір спортсменів в екіпажі та способи комплектування екіпажів в веслуванні академічному, виявити від яких показників найбільше залежить швидкість човна.

Результати досліджень. Ми провели анкетування серед тренерів України (зі стажем роботи від 1 року) і визначили рейтинг факторів, які на їхню думку, потрібно враховувати при комплектуванні команд у веслуванні академічному, а також рейтинг способів комплектування екіпажу двійки парної у веслуванні академічному. Експериментальна

частина нашої роботи передбачала визначення характеристик техніки, які в найбільшій мірі впливають на швидкість човна. Для вирішення цієї проблеми ми провели відеозйомку рухових дій дванадцяти спортсменів з подальшим визначенням кількісних значень окремих характеристик техніки веслування. За допомогою кореляційного аналізу ми виявили від яких показників найбільше залежить швидкість човна – це швидкість лопатки в захваті та початку проводки; кут тулуб-вертикаль в середині проводки; кут бедро-гомілка в момент підготовки; швидкість колінного суглобу під час підготовки; швидкість плечового суглобу в середині та кінці проводки, в момент підготовки; швидкість ЦМ кисті в період захвату, середини проводки та підготовки.

Висновки. Ми виділили основні показники, які сприяють відбору спортсменів до найсильнішого екіпажу. За даними анкетування на перше місце тренери віднесли схожість технічних показників, на друге – фізичний розвиток, на третє – показник сумісності темпу і ритму у партнерів по команді. Серед тренерів найкращим способом для комплектування екіпажу 2х було визначено спосіб вибору двох схожих спортсменів за технікою виконання гребка в 1х. Наступний по важливості спосіб 3-4 місце в 1х, на третьому місці – спосіб двох однакових за помилками в 1х. Найважливішими показниками впливу на швидкість човна було визначено: швидкість лопатки в захваті та початку проводки; кут тулуб-вертикаль в середині проводки; кут бедро-гомілка в момент підготовки; швидкість колінного суглобу під час підготовки; швидкість плечового суглобу в середині та кінці проводки, в момент підготовки; швидкість ЦМ кисті в період захвату, середини проводки та підготовки.

Література:

1. Бондар А.А. Просторово-часові характеристики техніки змагальних дій спортсменок різної кваліфікації та їх вплив на швидкість човна у веслуванні академічному / А.А. Бондар // Молода спортивна наука України: зб.наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип.19 : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, 2015. – Т. 1. – С.34-39.
2. Касич Л. Комплектование экипажей в академической гребле / Л. Касич // Студент, наука і спорт в ХХІ стор. – Київ:Олімпійська література, 2002. – С. 14-15.
3. Яковенко Е.О. Обоснование подхода к формированию экипажей в гребле академической / Е.О.Яковенко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №12. – С. 105-109.

Науковий керівник - Гамалій В.В., к.п.н., професор

ПОЗИТИВНИЙ ТА НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ КІННОГО СПОРТУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Актуальність. З кожним днем кінний спорт стає все популярнішим, ним цікавляться багато людей, які ведуть здоровий спосіб життя, адже верхова їзда зміцнює організм набагато краще, ніж ранкові пробіжки, а спілкування з цими розумними тваринами допомагає позбутися стресів і зарядитися позитивною енергією на весь день. Катання на конях робить фігуру стрункою, м'язи міцними, поставу прямою, тому у вищому суспільстві ця давня традиція підтримується досі. Вчені вважають, що верхова їзда надає позитивний вплив на органи травного тракту, кровоносну, нервову, дихальну і ендокринну системи.

Мета: з'ясувати як впливає заняття кінним спортом на організм людини.

Результати досліджень. Розглянемо користь кінного спорту для дітей і дорослих. Так, багато людей видужують після контакту з кіньми. Лікування стало називатися іпотерапією і набуло поширення по всьому світу. Така терапія ефективна для людей, у яких є рухові порушення, вона заспокоює нервову систему та нормалізує емоційний фон. Крім того, іпотерапія впливає на систему кровообігу, а також травну і дихальну. Крім того, спілкування з чотириногим другом відновлює всі психічні процеси в організмі людини. Він стає спокійним, життєрадісним, врівноваженим. У людей зникає відчуття напруги, проходить стрес.

Ще один позитивний момент – фізичне навантаження. Під час тренувань в організмі людини починають включатися в роботу основні групи м'язів. Так, рухаючись верхи, людина інстинктивно використовує м'язи, утримуючи рівновагу і зберігаючи поставу, у неї розвиваються м'язи спини і преса. Відзначимо, в залежності від швидкості руху коня, сильніше або повільніше працюють м'язи попереку. Крім того, розвивається вестибулярний апарат. Цікаво, що деякі задіяні м'язи при заняттях кінним спортом зазвичай не використовуються і не опрацьовуються навіть при заняттях фітнесом.

Незважаючи на позитивні моменти, кінний спорт і навіть звичайна прогулянка можуть бути небезпечні. Під час навіть звичайних кінних прогулянок у людини частішає серцебиття і швидко піднімається тиск. Якщо ви маєте захворювання серця або страждаєте артеріальною гіпертензією, то вам верхова їзда суворо заборонена.

Так як при їзді на коні не уникнути трясіння, то сидати на коня небезпечно людям, які пережили інсульт, а також тим, хто схильний до тромбозу вен або тромбофлебиту. А також не варто здійснювати звичайні кінні прогулянки тим, хто має захворювання паховій області і органів

малого тазу, так як саме вони задіяні при заняттях кінним спортом. Відмовитися від катання на коні стоїть і вагітним жінкам з причини того, що навантаження під час занять йде на м'язи живота і паху.

Висновки. Наші дослідження показали, що користь, яка надається організму чоловіків і жінок виключно позитивна і рівнозначна, головними перевагами якої є: значне поліпшення обміну речовин в організмі; становлення або коригування постави; запобігання або усунення ряду істотних проблем з опорно-руховим апаратом; оздоровлення легких і дихальних шляхів; тренування вестибулярного апарату; прекрасний діастолічний ефект впливає на відновлення фізичних сил і психологічної самооцінки.

Науковий керівник – Русецький С.О.

Тереня Ліна, Казіонна Агнеса

Національний авіаційний університет, м. Київ

УКРАЇНСЬКІ ФІГУРИСТИ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ

Про успіх українських фігуристів на міжнародній арені почали говорити вже у 1979 році. Так, харків'янин Віталій Єгоров на Чемпіонаті світу серед юніорів зайняв 1 місце в одиночному катанні, а також був срібним призером у 1980 році. Також наші фігуристи гідно представляли Україну у складі збірної команди СРСР, а юніорська збірна команда Радянського Союзу складалася більшістю з представників української школи фігурного катання. На чемпіонатах світу серед юніорів завойовано 13 золотих, 10 срібних та 7 бронзових нагород.

Бронзовим призером Олімпійських ігор 1988 року став одесит Віктор Петренко. На Чемпіонатах світу Віктор Петренко виборов 2 срібні медалі (у 1990 та 1991 роках), бронзову медаль у 1988 році. На Чемпіонатах Європи фігуристи України вибороли 4 бронзові нагороди: Віктор Петренко у 1987 та 1988 роках і В'ячеслав Загороднюк у 1990 та 1991 роках.

У 1992 році Українська федерація фігурного катання була визнана Міжнародною спілкою ковзанярів, як самостійна організація. З того часу почалась її активна міжнародна діяльність – участь наших спортсменів у зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи, Всесвітніх універсіадах і багатьох міжнародних змаганнях. Завдяки проведенню в Україні міжнародних змагань Гран-прі юніорів МСК «Український сувенір» та успішному виступу наших фігуристів на міжнародній арені Українська федерація фігурного катання має в світі великий авторитет. Представники федерації активно беруть участь у суддівській діяльності МСК, тобто суддівстві Чемпіонатів світу, Європи та Олімпійських ігор.

Значною подією для українського фігурного катання на ковзанах було завоювання Віктором Петренком золотої олімпійської медалі на іграх 1992 року у французькому місті Альбервілі у складі об'єднаної команди СНД. На олімпійських іграх 1994 року у норвезькому місті Ліллекхаммер Україна вперше у своїй історії брала участь в іграх окремою командою. Перша золота медаль Незалежної України належить українській фігуристці Оксані Баюл. На XX зимових олімпійських іграх в Туріні (Італія) український танцювальний дует Олена Грушина та Руслан Гончаров вибороли бронзову медаль.

За минулі 13 років виступу фігуристів України на чемпіонатах світу завойовано: 2 золоті (Віктор Петренко, 1992 р., Оксана Баюл, 1993 р.) та 2 бронзові медалі (В'ячеслав Загороднюк, 1994 р., дует Олена Грушина та Руслан Гончаров, 2005 р.). На чемпіонатах Європи завойовано: 3 золоті, 6 срібні, 5 бронзових медалей. Чемпіонами Європи ставали: Дмитро Дмитренко у 1993 році, Віктор Петренко у 1994 році, В'ячеслав Загороднюк у 1996 році. Срібні медалі завойовали Віктор Петренко у 1992 році, Оксана Баюл у 1993 та 1994 роках, В'ячеслав Загороднюк у 1994 році, дует Олена Грушина та Руслан Гончаров у 2005 та 2006 роках. Бронзовими призерами ставали: Олена Ляшенко у 1995 році, В'ячеслав Загороднюк у 1995 і 1997 році, танцювальна пара Ірина Романова та Ігор Ярошенко у 1996 році, Юлія Лавренчук у 1997 році, Олена Грушина та Руслан Гончаров у 2004 році у змаганнях танцювальних пар, Олена Ляшенко у 2005 році, у 2003 році срібні медалі завойовала молода танцювальна пара Мар'яна Козлова і Сергій Баранов.

Також всевітньо відомими є інші українські фігуристи – Юлія Обертас, Олена Савченко, Галина Маняченко та пара Станіслав Морозов, Тетяна Волосожар, які неодноразово входили в десятку найкращих фігуристів офіційних змагань Міжнародної федерації фігурного катання.

Таким чином, ми вважаємо, що досягнення наших спортсменів сприяють необхідності подальшого перспективного розвитку фігурного катання у нашій країні.

Науковий керівник – Свірська Т.Ф.

Тренева Марина, Новоселова Ольга

*Уральський державний університет фізическої культури,
г. Челябинск, Россия*

ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Высокие требования современного спорта к уровню спортивных результатов, близость рекордных результатов к психофизиологическим возможностям человека определяют предельный характер эмоциональных

и физических нагрузок для спортсменов. При высоком уровне физической, тактической и технической подготовки исход спортивных состязаний в значительной степени зависит от психологических факторов, одним из которых является уровень тревожности. Тревожность является одним из центральных понятий спортивной психологии и одной из существенных черт, определяющих как эмоциональную устойчивость спортсмена, так и мотивацию, и нацеленность на успех.

Спортивная деятельность всегда связана со значительной опасностью и риском. Однако многократное повторение тренировок и соревнований со временем притупляет чувство опасности и вырабатывает определенную привычку к риску. Можно предположить, что различные виды спорта по-разному могут влиять на психологическую устойчивость личности в целом и уровень тревожности в частности.

В связи с этим, представляется значимым определение уровня тревожности, как показателя чувствительности к стрессу у спортсменов различных специализаций.

Нами были обследованы спортсмены, занимающиеся циклическими и ациклическими видами спорта, а также студенты, занимающиеся физической культурой исключительно в рамках учебной программы.

Для определения уровня тревожности у спортсменов использовался тест Спилбергера-Ханина, позволяющий определить уровень как личностной, так и реактивной тревожности, а также 16-факторный личностный опросник Р. Кеттела. Нами были отобраны факторы теста Кеттела, объединенный в эмоционально-волевой блок и позволяющие определить уровень личностной тревожности.

Было выявлено, что уровень тревожности у спортсменов как свойства личности и как одного из показателей устойчивости к стрессу, ниже, чем у нетренированных людей. В группах спортсменов более низкий уровень тревожности отмечался в группе спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Скорее всего это вызвано тем, что спортсмены-цикловики часто ищут адекватные решения в стрессовых ситуациях в условиях дефицита времени, что влечет за собой более выраженную адаптацию к стрессу.

Также, в результате исследования было выявлено, что более высокий уровень личностной и реактивной тревожности наблюдался у спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта. Скорее всего, это является следствием постоянного нервно-психического перенапряжения спортсменов и отражает более высокую чувствительность к стрессовым ситуациям.

Таким образом, уровень тревожности, как показателя чувствительности к стрессу, различен у спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта. Полученные данные

можно использовать в рамках спортивного отбора, диагностика уровня тревожности, как личностной, так и ситуативной, может помочь выделить наиболее перспективный для каждой конкретной личности вид спорта.

Литература:

1. Волков И.П. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / И.П. Волков, Н.С. Цинурова. – М.: Советский спорт, 2005. – 286 с.

2. Куликов, Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

3. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

Научный руководитель — Львовская Е.И., д.м.н., профессор

Тюрменко Юрій, Білоус Назарій, Каленюк Олексій

Національний авіаційний університет, м. Київ

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАСКЕТБОЛУ

Актуальність. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлено не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри.

Баскетбол є однією з найпопулярніших ігор не тільки в нашій країні, а й в інших країнах Європи та світу. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки і ведення м'яча, які здійснюються в єдиноборстві з суперниками.

Мета дослідження: є розкриття основних етапів розвитку баскетболу в нашій країні.

Результати досліджень. Історики спорту на Україні вважають датою народження баскетболу в нашій республіці 1922 рік, коли були прийняті правила гри. Відправною крапкою варто вважати загальне «захворювання» цією грою – 1923 рік. Саме цього року майже вся молодь Чернігова була залучена в баскетбол: клуб «Спартак» мав 8 чоловічих і 3 жіночі команди, ВНЗ – 1 чоловічу, Перша рад школа – 2 чоловічих і 2 жіночих, «Юний Спартак» – 6 чоловічих і 3 жіночих і школа фабзавуча друкарів – 3 чоловічі команди.

Остаточним визнанням на Україні цієї гри можна вважати 1924 рік – рік проведення 2-й Всеукраїнської Спартакіади в Харкові. Баскетбол був офіційно включений у програму змагань з літніх видів спорту. І хоча в них взяло участь лише 4 баскетбольні команди, ці змагання з повним правом можна назвати першими офіційними змаганнями республіканського рівня.

В 1925-1929 роках припадає активний розвиток баскетболу в Україні: організація перших баскетбольних команд у Києві й проведення змагань на першість міста, проведення першості по баскетболі й гандболу серед команд профшкіл і фабзавуча, проведення міжсоюзних змагань з баскетболу серед чоловічих команд.

Новітня історія українського баскетболу починається восени 1991 року, коли практично всі республіки СРСР почали проводити свої національні чемпіонати. Флагманом вітчизняного баскетболу став столичний «Будівельник», що виграв перші шість чемпіонатів країни. Особняком в історії українського баскетболу стоїть команда БК «Київ» – нині дворазовий чемпіон країни. У вищій дивізіон організована Волковим структура ввійшла всупереч всім спортивним принципам, але від цього рівень змагання тільки виріс, адже «Беки» спочатку повернули на батьківщину більшість українців, а потім стали залучати іменитих «зоряних» легіонерів. Основним конкурентом столичної команди нині є також дворазовий чемпіон України маріупольський «Азовмаш».

Найвищими досягненнями українських клубів на міжнародній арені є перемога «Азовмаша» у Північній конференції Кубка виклику 2002 року й вихід БК «Київ» у фінал Євроліги ФІБА 2005 року. В період з 2005 по 2007 роки силами маріупольського та київського клубів Україна мала постійне представництво в «Фіналі чотирьох» Єврокубку ФІБА. Починаючи з 2007 року кращі клуби Суперліги виступають в європейських турнірах під егідою УЛЄБ. В той же час, гравці, що виростили на теренах Суперліги, поповнювали клуби Старого та Нового світу. У 2013 році Збірна України зайняла 6 місце в чемпіонаті Європи, чим забезпечила собі місце в чемпіонаті світу 2014 року в Іспанії.

Висновки. Баскетбол, як вид спорту зазнав активного розвитку та зайняв своє провідне місце в спортивному житті України. Виходячи з сучасних тенденцій баскетболу, можна сподіватися на подальший активний розвиток цього виду спорту в нашій країні.

Науковий керівник – Рассипленков С.Ю.

Фіщенко Людмила

Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ

Актуальність статті полягає у дослідженні особливостей психологічної підготовки особистості спортсмена. Особлива увага приділяється вивченню сутності психологічної підготовки спортсменів, її напрямів, видів та засобів забезпечення.

Метою статті є визначення особливості психологічної підготовки особистості в спорті

Результати досліджень. Термін «психологічна підготовка» найчастіше використовується для означення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, що спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загально-фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності [1, с. 89].

У розмовах тренерів і спортсменів можна часто почути посилання на особистісні особливості їх партнерів, суперників і наставників. Між собою спортсмени нерідко обговорюють, що представляє собою як особистість їхній партнер або суперник і якою мірою ті чи інші його особистісні характеристики вплинули на виступ його або всієї команди [2, с. 28].

Дискусії психологів іноді набувають суто теоретичного характеру. Ряд фахівців вважають, що особистість проявляється у більш зовнішніх або периферичних характеристиках, включаючи явні реакції на життєві ситуації, конституцію людини і те, як вона пересувається і тримає себе. Інші, на протипагу такому, як вони вважають, поверхневому підходу, висловлюють думку про те, що для оцінки й розуміння цілісної особистості необхідне застосування спеціальних методик, таких, як проєктивні тести або тривалі психотерапевтичні сеанси.

Вчені, які займаються вивченням і вимірюванням параметрів особистості, дотримуються кількох теоретичних підходів. Короткий розгляд цих підходів є доцільним з таких міркувань: тренер зможе краще зрозуміти зміст різноманітних способів вивчення особистості, якщо він буде хоча б трохи знайомий з теоретичними основами, що лежать в основі цих методик; знання того, як вивчається особистість, може бути корисним тренеру при спостереженні за поведінкою своїх підопічних; знання різних точок зору на людську особистість дозволить тренеру класифікувати поведінку своїх спортсменів [3, с. 73].

Висновки. Вважаємо, що питання удосконалення психологічної підготовки особистості в спорті досі залишається відкритим. Проте, можемо зазначити, що при підготовці спортсменів високого класу, крім традиційних підходів до їх підготовки, які орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму та озброєння техніко-тактичними вміннями, слід звертати увагу на розвиток їх індивідуально-психологічних особливостей.

Література:

1. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2014. – 288 с .
2. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – 2013. – № 4. – 41 с.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 2014. – 112 с.

Науковий керівник – Гончаренко Є.В., к.н.ФВіС, доцент

Хитров Андрій

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ НА ВИБІР ВИДУ СПОРТУ

Внутрішня структура індивідуально-психологічних властивостей особистості визначає вибір виду спорту. Так, приймаючи участь у змаганнях одні студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у групі. А ще ряд студентів беруть участь у змаганнях і досягають непоганих результатів, усвідомлюючи свій професійний обов'язок по відношенню до майбутньої професії.

Кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображується як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей.

Бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості студентів, які займаються індивідуальними видами спорту. Це приводить до формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму, замкнутості.

Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу і підтримку, на співвідношення свого внутрішнього «Я», своїх власних потреб з навколишнім середовищем і оточуючими людьми. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей.

Таким чином, розглянуто причини вибору різними індивідами того чи іншого виду спорту, а також вплив спорту на розвиток особистості.

Науковий керівник – Пахомов В.І.

Циганенко Євгенія, Мельник Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК ФАКТОР УСПІШНОСТІ ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ (на прикладі шорт-треку)

Актуальність. Розвиток такого сучасного виду спорту як шорт-трек висуває до психіки спортсмена все більш і більш жорсткі вимоги. Специфічна діяльність спортсменів, що займаються шорт-треком вимагає високого рівня розвитку уваги, пам'яті, емоційної стійкості як одних із факторів змагальної надійності.

Одним з основних психологічних чинників, що забезпечують надійність змагальної діяльності спортсменів, є фактор емоційної стійкості, що дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної енергії [2]. Однак, до теперішнього часу, не існує єдиного підходу до вивчення проблеми надійності і відповідно загальноновизнаних і ефективних методів її діагностики та регуляції. Найчастіше, оцінка надійності проводиться на основі виявлення динаміки психофункціональних і самооціночних зрушень у передзмагальному періоді в порівнянні з тренувальним. Але такий підхід до визначення психічної надійності не цілком виправданий, оскільки зводиться лише до діагностики психічних станів. Важливо не тільки який емоційний стан розвивається у спортсмена на старті, але і те, як коригувати свою діяльність з урахуванням цього стану на основі особистісних факторів.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні розробленості проблеми емоційної стійкості спортсменів, котрі займаються шорт-треком.

Результати досліджень. Емоційна стійкість як фактор успішності розглядається на прикладі означеного виду спорту, що характеризується діяльністю в умовах, які вимагають особливого психічного стану для оптимального використання техніко-тактичного потенціалу спортсменів. Це обумовлено тим, що на ефективність змагальної діяльності спортсмена впливає цілий ряд факторів, незалежних від спортсмена, зокрема навколишнє середовище, товариші по команді, тренер, близькі люди [1].

Розробка питань психологічної підготовки спортсменів у шорт-треку в даний час особливо актуальна, тому що вже на початковому етапі підготовки виступи на змаганнях проходять в умовах жорсткої конкурентної боротьби і характеризуються підвищеним емоційним напруженням.

В процесі змагань емоційне збудження часто досягає надмірно високого рівня, що, як правило, негативно позначається на ефективності виконання технічних дій, а, отже, і на спортивних результатах.

Висновки. Аналіз спеціалізованої літератури зі спортивної проблематики показує, що, незважаючи на визнання актуальності

вдосконалення психологічного забезпечення спортивної діяльності, проблема підвищення емоційної стійкості в спортивній психології вивчалася в основному в рамках підготовки висококваліфікованих спортсменів за відсутності належної уваги до неї при підготовці спортсменів, які ще не мають такого досвіду, що дозволяє ще раз визнати актуальність досліджень з означеної проблематики.

Література:

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. / В. І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 293 с.
2. Психология спорта: Хрестоматия / Сост.-ред. Ф.Е. Тарас – СПб. : Питер, 2007. – 180 с.

Науковий керівник – Мельник О.А., к. психол. н., с.н.с.

Шаповалова Юліанна, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ САМООЦІНКИ ІЗ ДОСЯГНЕННЯМ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ

Актуальність. Основну частину своєї діяльності спортсмен проводить на тренуваннях, де йде основна фізична, технічна, психологічна, моральна підготовка до змагань. Але дуже часто трапляється, що спортсмен показує на тренуванні хороші результати, тобто видно, що він готовий в усіх відношеннях, а на змаганнях програє [1]. Спричинити це може низький рівень загальної психологічної підготовки, точніше один із її невід'ємних елементів – самооцінка.

Мета: дослідити вплив рівня самооцінки на досягнення спортивного результату.

Результати досліджень. Самооцінка – це усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів. Вона складається в процесі пізнання людиною себе [2]. Своє формування вона починає із раннього дитинства, і, як правило, «приходячи у спорт», дитина вже має певний рівень самооцінки. Самооцінка здібностей це не тільки «внутрішнє» почуття впевненості в своїх силах, а й цілком усвідомлюваний розрахунок своєї успішності, а також оцінка здібностей інших людей, їх аналіз і включення в систему своїх знань про здібності, про ідеал і потенціал розвитку [1]. За даними різних досліджень самооцінка спортсменів пов'язана зі спортивною класифікацією, а саме, чим більше кваліфікований спортсмен, тим вище рівень, інтегрованість і менше диференційованість його самооцінки. Адекватна, злегка завищена, більш-менш стійка самооцінка найбільш сприятлива для успішної спортивної діяльності, найкращою адаптованості до неї, і надійності спортсмена [3]. Вивчення самооцінки спортсменів дає практично необмежені можливості,

оскільки спорт – ідеальний об'єкт дослідження резервів людини, його можливостей і здібностей, принципів і механізмів регуляції функціонування підсистем організму і психіки, поведінки людини в ситуаціях екстремальності зовнішніх і внутрішніх умов діяльності [1].

Висновок. Аналіз літературних даних показав, що на досягнення спортивного результату активно впливає психологічна підготовка особистості. Початок формування самооцінки починається ще з дитинства, і заняття спортом лише коригують її. Самооцінка і спортивний результат тісно пов'язані один із одним, і впливають один на одного. Так адекватна і завищена самооцінки можуть сприяти досягненню високих результатів у спорті, так і високий результат може стимулювати підвищення самооцінки. Спортсмени із низькою самооцінкою як правило не досягають високих результатів.

Література:

1. Евдокимов М.А. Психология XXI века // М.А. Евдокимов. – Санкт-Петербургский государственный университет, 2005.
2. Винославська О.В. Психологія: навчальний посібник // О.В. Винославська. – Київ, 2005.
3. Познавательная психология [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.goodlogic.ru/>

Науковий керівник – Ковальчук В.І.

Шевченко Павло

Національний авіаційний університет, м. Київ

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Актуальність. Сьогодні спорт зайняв в житті суспільства місце, якому немає аналогів в історії. Його проблеми стали предметом пильного вивчення медиків і педагогів, філософів і істориків, економістів і соціологів. Його вплив враховують політики. Державні діячі відкривають великі спортивні змагання, вулиці багатомільйонних міст порожніють в години, коли проходять ігри чемпіонатів світу з футболу та хокею. Вплив спорту на настрої і стиль життя людей все зростає. У зв'язку з цим особливо важливо, щоб сучасний спорт служив гуманістичним ідеалам і загальнолюдським цінностям. Однією складовою розвитку особистості є лідерські якості. У зв'язку з цим важливо з'ясувати, яким чином спорт впливає на розвиток лідерських якостей особистості. У цьому й полягає актуальність роботи.

Мета: порівняння лідерських якостей у групи осіб різнорівневої зайнятості спортом та у осіб, зайнятих особистими та командними видами спорту.

Результати досліджень. Для аналізу та порівняння лідерських якостей у групі нами було відібрано 15 студентів другого курсу, яких можна умовно поділити на три групи: активно займаються спортом (4 студента); займаються спортом у вільний час (6 студентів); практично не займаються спортом але іноді відвідують заняття з фізкультури в університеті (5 студентів).

Кожному студентові було запропоновано пройти тест-діагностики лідерських здібностей Е.Жарікова, Е.Крушельницького, після чого було проведено статистичний аналіз, котрий підтвердив гіпотезу. Можна зробити висновок, що біля 75% відсотків студентів, котрі активно займаються спортом мають виражені лідерські якості. Тенденція також існує і для другої групи студентів. Біля 34% також мають виражені лідерські якості. Третя група остаточно доводить правдивість даної ідеї. На жаль тільки кожна п'ята особа, яка нехтує фізичними заняттями схильна бути лідером, коли інші мають досить низькі показники.

Для аналізу та порівняння лідерських якостей у осіб, зайнятих особистими та командними видами спорту, було обрано 10 фіналістів програми-обміну майбутніх лідерів "FLEX". Усі фіналісти активно займалися і продовжують займатися тим чи іншим видом спорту.

Аналіз надав неоднозначний результат. Інтуїтивно було зрозуміло, що командні види спорту повинні мати перевагу у цьому аспекті, але незважаючи на це, маємо практичне однаковий показник рівня лідерських якостей. Тому можна зробити висновок, що особисті види спорту також спроможні розвивати лідерські навички у студента.

Висновки. Отже доведено, що спорт і особистість тісно зв'язані. Розвиток лідерських якостей практично є неможливим без такої ланки, як фізичне виховання. Також встановлено, що не має великої різниці між особистими та командними видами спорту, бо вони однаково спонукають до розвитку лідерських якостей.

Науковий керівник – Касацька Т.Є.

Шевченко Тетяна

Національний авіаційний університет, м. Київ

ВАЛЕРІЙ ЛОБАНОВСЬКИЙ ЯК ВИДАТНИЙ ДІЯЧ УКРАЇНСЬКОГО ТА РАДЯНСЬКОГО ФУТБОЛУ

Багатьом прихильникам футболу добре відомо ім'я Валерія Лобановського – людини, яка зробила величезний вклад у радянський та світовий футбол. Саме тому, на наш погляд, було би цікавим розглянути етапи діяльності цієї видатної людини – як відомого футболіста та заслуженого тренера. Це і постало метою наших досліджень.

Валерій Лобановський, як майбутній футболіст та тренер почав займатися футболом у 1952 році у спортивній школі №1 під керівництвом дитячого тренера Миколи Чайки, який виділив здатного гравця у хлоп'ячих баталіях. Через 3 роки Валерій був у київської юнацькій футбольній школі, та ще через два роки його запросили до київського «Динамо».

Як гравець, Лобановський приваблював трибуни глядачів умінням заплутати суперника, проходками за лівим флангом і кутовими. Голи у виконанні киянина захоплювали публіку у багатьох республіках Радянського Союзу. Трибуни спочатку завмирили, а потім «вибухали», коли Лобановський підходив із м'ячем до кутового прапорця, встановлював м'яч на точку, розбігався і м'яч раптово «пірнав» в ближній кут воріт, або летів у дальній.

У 29-літньому віці Валерій Лобановський почав тренувати команду першої ліги «Дніпро» (Дніпропетровськ), вивів її у вищу лігу і відразу ж зайняв із нею шосте місце. Неймовірний якісний стрибок молодого тренера не пройшов повз увагу відповідальних керівників найкращого українського клубу – «Динамо». Від київського «Динамо» завжди чекали і вимагали лише перемог. Команда довела, що в Радянському Союзі українці грають у футбол краще за всіх. Під керівництвом Валерія Васильовича Лобановського київський клуб 8 разів ставав чемпіоном СРСР, 6 – володарем Кубка СРСР, двічі вигравав європейський Кубок кубків і один раз – Суперкубок. Тоді міжнародна преса визнала динамівську команду найсильнішою у світі, а словосполучення «київське «Динамо» стає всесвітньо відомим футбольним брендом.

Крім вищезазначених досягнень, Валерій Лобановський тричі був наставником збірної СРСР, з якою став віце-чемпіоном Європи у 1988 році; тренував збірну України у 2000–2001 роках. Нагороджений радянськими орденами «Знак Пошани» і Трудового Червоного Прапора. Мав почесне звання – «заслужений тренер СРСР та України».

«Серед великих футболістів і тренерів Валерій Лобановський посідає одне з найпочесніших, а то й вище місце. Він був людиною, освіченою не тільки в галузі спорту, але й особистістю величезного інтелекту. Він був дисциплінований внутрішньо, вкрай відповідально ставився до кожної гри, навіть якщо вона була товариською, тобто не вважалася принциповою з погляду Чемпіонату або Кубка. На кожну гру він готував сценарій, але не роздруковував – писав від руки й тримав у кишені, щоб ніхто навіть не знав, кого він збирається виставляти на поле. Лобановський не був публічним, не був відкритим, але усередині себе виношував шляхетні вчинки. Я знаю його як людину відповідальну й благородну», – так про великого фахівця футболу висловлювався Леонід Кравчук.

За визначні особисті заслуги перед Українською державою з розвитку футболу, піднесенні міжнародного престижу вітчизняного спорту, багаторічну плідну тренерську діяльність В.В.Лобановському Указом Президента України у 2002р. (по смертно) присвоєне високе звання «Герой України».

Література:

1. Кожухов В.А. Футбол : Буклет / В.А. Кожухов. – К.: Вища школа, 1984. – 65 с.
2. Соломонко В.В. Футбол: підручник / В.В. Соломонко. – К.: Олимп. лит., 1997. – 28 с.

Науковий керівник – Порадник С.Г.

Шкара Віталіна, Смоляр Ірина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНОК ПЕРЕД ЗМАГАННЯМИ (НА ПРИКЛАДІ РЕГБІ)

Актуальність. Відомо, що жіноче регбі почало розвиватися в Україні зовсім недавно і тренери ще не мають достатнього досвіду, яким чином визначати та впливати на психічний стан спортсменки перед змаганнями. В спортивній практиці досить поширене явище, коли спортсмени виступають у змаганнях, недостатньо психологічно підготовлені, що стає очевидно вже в період безпосередньої підготовки до змагання. Не вміння регулювати спортсменкою свій психічний стан перед початком змагань веде до того, що регбістки не можуть показати тих результатів, які показують на тренуваннях. Виходячи з цього, визначення особливостей психічного стану перед змаганнями у регбісток не є достатньо розкритим, а тому є актуальними на сьогодні.

Мета дослідження: розглянути динаміку психічних станів на змаганнях у регбісток, та визначити такі стани, що впливають на їх спортивну успішність.

Результати досліджень. Відомо, що психічний стан впливає на досягнення успіху спортсменками на змаганнях. Тому дослідження проводилося з визначення тих психічних станів регбісток, що впливають на результати змагань. В дослідженні приймали участь регбістки різної кваліфікації: КМС та МС (18 спортсменок). В ході дослідження було розглянуто та діагностовано наступні передзмагальні стани у регбісток: «бойової готовності», «передстартової лихоманки» та «стартової апатії», що кардинально відрізняються один від одного і по різному впливають на спортивні показники. Таким чином, з'ясовано, що найбільш притаманим станом для регбісток був стан бойової готовності. Цей стан дозволяє спортсменкам максимально реалізувати свої можливості і є оптимальним

на змаганнях. Так, регбістки адекватно оцінюють свої можливості, уміють керувати і регулювати свої емоції та дії.

В дослідженні також була проведена психологічна діагностика психічних станів регбісток: тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності. Як показали дослідження, у спортсменок серед перелічених психічних станів найбільш високого рівня набула агресивність ($8,83 \pm 4,94$ бала), на другому місці ригідність ($8,28 \pm 3,88$ бала), на третьому місці тривожність ($7,17 \pm 5,48$ бала). Найнижчий рівень показників стану був фрустрації ($6,78 \pm 4,58$ бала). Підвищений рівень агресивності пов'язаний, скоріш за все з специфікою даного виду спорту, тобто його груповими процесами.

Висновок. Перед змаганнями у регбісток знижуються показники активності і фрустрації, підвищується настрій і агресивність. Отримані показники психічного стану у регбісток дозволяють найбільш оптимально налаштуватися на змагання і спрямувати свою силу на досягнення мети. Отримані дані свідчать про те, що в командних видах спорту, до якого відноситься регбі, агресивність, як відносно стабільна готовність до агресивних реакцій у різних ситуаціях слугує одним із вагомих компонентів прагнення до успіху на спортивних змаганнях.

Література:

1. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / А.В. Родіонов. – М.: Фонд «Мир», 2004. – С.133 – 15, 178 – 182.
2. Сонін В.А. Психодіагностичне пізнання професійної діяльності / В.А. Сонін. – СПб., 2004. – С.94-96.
3. Левітів Н.Д. Про психологічні стани людини / Н.Д. Левітів. – М., 2000. – С. 185-186.

Науковий керівник – Смоляр І.І., к.н.ФВіС, доцент

Шніт Валерія

Національний авіаційний університет, Київ

СУЧАСНА ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ СТЕРОЇДІВ

Актуальність. В останні роки все зростаючою серйозною проблемою серед молодих людей стає зловживання стероїдними препаратами. На різних форумах з бодібілдингу можна зустріти безліч постів з проханнями розписати курс їх вживання для юних атлетів. Але, вживання стероїдів є загрозою здоров'ю і до цієї проблеми потрібно ставитись дуже серйозно. Більшість спортсменів, які вживають анаболічні стероїди, не замислюються над тим, що можуть завдати шкоду своєму здоров'ю. Вони зосереджені виключно на досягненні мети, яку, на їхню думку, можливо досягти лише за допомогою стероїдів, при цьому «чим більше, тим краще»

й ефективніше». Але, це глибока і небезпечна помилка, що не має ані теоретичних, ні практичних обґрунтувань.

Мета: проаналізувати негативні наслідки від прийому стероїдів, визначити альтернативу їх вживанню.

Результати досліджень. Вживання будь-яких стероїдів може викликати не один побічний ефект. До таких побічних ефектів можна віднести – прищі, затримку рідини, зміна діаметру ячок, порушення адвокатури печінки, випадання волосся на голові, збільшення волосся на тілі, проблеми зі сном, підвищений апетит, гінекомастія, зниження тембру голосу, підвищена агресивність. Таким чином, негативний вплив препаратів відображається на усьому організмі, страждають нирки, печінка, мозок, гормональна сфера. З боку нервової системи відмічається жорстокість, депресія, психічні захворювання, рак мозку, залежність; з боку гормональної сфери – підвищений ріст волосся, фемінізація чоловіків і аменорея у жінок, порушення в статевих органах, безпліддя; з боку серця і судин – гіпертензія, пошкодження міокарда, хронічна серцева недостатність. Страждає і гепатоцелюлярна система – відмічаються патології печінки, гепатит, цироз і холестаза. До порушень опорно-рухової системи відносять травми через невідповідність між ростом м'язів і їх зв'язок та ін. Найнебезпечніше, що може статися, – це зупинка пластин зростання. У молодому віці зони росту ще не встановилися, і додатковий тестостерон легко може зупинити цей процес повністю. Інші ускладнення включають в себе сильний біль в кістках, не кажучи вже про печінкову токсичність, пошкодження судин та нирок, а також про проблеми з суглобами.

Більшість побічних ефектів, що спостерігаються при вживанні стероїдних препаратів вважаються зворотними (часовими), вони зникають після завершення їх прийому. Однак існують набагато більш важкі наслідки. До них відносять захворювання серця і серйозні порушення психіки. Також не можна не відзначити, що атлети, які вживають стероїди, нерідко набувають фізичну та психічну залежність від цих препаратів. При цьому малі дози теж можуть викликати збій балансу, і доведеться все життя штучно підтримувати рівень гормонів.

Враховуючи вищесказане, слід зазначити, що існує безліч небезпечних харчових добавок і ефективних програм тренувань, які можливо використовувати в якості відмінних способів досягнення мети. Перш за все, для відмінного результату необхідно вживати мультивітаміни, сухі білки та інші необхідні харчові добавки. Також необхідні заняття за хорошою програмою тренувань, для цього потрібно звернутися до хорошого персонального тренера.

Висновки. Вживання будь-яких стероїдів може викликати не один побічний ефект, що негативно позначається на здоров'ї спортсменів, тому

краще уникати їх вживання та замінити на альтернативні та водночас ефективні методи.

Науковий керівник – Гейченко С.П.

Юр Владислав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛІСТІВ-СТУДЕНТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Актуальність. Найбільш виражена тенденція розвитку сучасного баскетболу – підвищення інтенсивності гри, яка обумовлена багатьма факторами: ефективністю різних форм захисту, покращення функціональних й технічних можливостей баскетболістів, психологічним настроєм на ведення гри у високому темпі, що базується на необхідному рівні розвитку фізичних якостей [2, 3].

Мета: виявити ступінь розвитку фізичних якостей баскетболістів різної кваліфікації.

Задачі дослідження:

1. Вивчити особливості педагогічного контролю фізичної підготовленості у баскетболі.

2. Виявити кількісні показники розвитку фізичних якостей баскетболістів різної кваліфікації.

При вирішенні задач дослідження використовувались наступні **методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічні контрольні випробування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі спортивного комплексу НУФВСУ серед баскетболістів у кількості 15 студентів, з них 10 чоловік мають 1 розряд, 5 чоловік мають розряд кандидата у майстри спорту України.

На підставі отриманих результатів проведено порівняльний аналіз показників баскетболістів-студентів кандидатів у майстри спорту України та 1 розряду, який дозволив виявити, що показники розвитку фізичних якостей у всіх баскетболістів-студентів майже на одному рівні, але є невелика різниця у окремих показниках. У баскетболістів-студентів Кандидатів у майстри спорту України усі показники фізичних якостей мають високий рівень розвитку, але не набагато гірші показники й у гравців 1-го розряду. Наприклад, показники фізичних якостей сили та гнучкості краще розвинені у баскетболістів-студентів 1 розряду, а показники фізичних якостей витривалості та вибухової сили краще розвинені у студентів Кандидатів у майстри спорту України.

Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів отримані показники педагогічного тестування порівнювались з

нормативними вимогами з фізичної підготовки для груп спортивного удосконалення з навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячих шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності [1].

Висновки. Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів-студентів, згідно з метою досліджень, були підібрані 7 педагогічних тестів. Найбільш високі показники розвитку фізичних якостей були виявлені у баскетболістів-студентів кандидатів у майстри спорту України НУФВСУ. Проте, покращення фізичних можливостей баскетболістів з ростом спортивної майстерності проходить нерівномірно. Тому у тренувальному процесі баскетболістів-студентів різної кваліфікації значно більше часу слід відводити на вправи конкретного спрямування, що більш ефективніше сприятиме підвищенню якості гри і рівня кваліфікації спортсменів.

Література:

1. Баскетбол: навч. програма для ДЮСШ (групи початкової підготовки 1-го і 2-го років навчання) / Держкомспорт України. Підготували: А.Д. Леонов, В.І. Вальтін. – К., 1999. – 112с.
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література. – 2004. – 447 с.
3. Развитие физических качеств баскетболистов: метод. пособие для тренеров по баскетболу / Под общей ред. Л.Ю. Поплавского. – Киев, 2006. – 111 с.

Науковий керівник – Шутова С.Є., к.н.ФВіС, доцент

Наукове видання

СУЧАСНІ
ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Матеріали
V Міжнародної науково-практичної
конференції студентів, аспірантів і молодих учених,
присвяченої
Всесвітньому Дню авіації і
космонавтики

21–22 квітня 2016 р.

ТОМ III

Підп. до друку 15.04.2016. Формат 60x84/16. Папір офс.
Офс. друк. Ум. друк. арк. 4,88. Обл.-вид. арк. 5,25.
Тираж 100 пр. Замовлення № 46-1.

Видавець і виготівник
Національний авіаційний університет
03680. Київ – 58, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002