

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

30 Січня
2019

COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник
наукових праць

Вінниця
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції “COLOR OF SCIENCE” «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непіша О.В.</i>	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i>	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i>	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i>	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i>	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i>	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i>	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i>	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i>	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i>	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i>	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i>	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i>	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

Мальцев Д. К.	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
Мельничук Д. І.	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Назаренко І. І.	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Огер С. В.	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
Омельченко Т. Г.	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
Підгайна В.О., Кириченко В.М.	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
Полівеса О.С., Ненько О.М.	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
Рогаль І. В., Васькевич С. С.	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Совко Н. М.	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
Стадник В. В., Цювх Л. П.	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Сулима А. С., Федорчук В. І.	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
Суханова Г. П., Ушаков В. С.	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Тихий І. І., Логовська О. А.	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Хоронжевський Д. Л.	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
Шеремета Н.В., Окулова Л.В.	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i>	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i>	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i>	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i>	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i>	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i>	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причепя Д. С.</i>	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i>	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i>	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i>	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишченко Т.М., Стародонова М. С.</i>	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i>	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шикір О. А.</i>	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

СЕКЦІЯ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бут М. О.	188
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НАБУТИХ ДЕФЕКТАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Головкіна В.В., Сальникова С.В.	192
ДИНАМІКА ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	
Маишталяр І. А., Брезденюк О. Ю.	197
КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Мехед С. П.	201
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБНИХ УШКОДЖЕННЯХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	
Пасічник В.В., Сарбаши Л.В.	207
ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА СТРАТЕГІЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ	
Сарбаши Л. В., Пасічник В. В.	213
ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИК КІНЕЗІОТЕРАПІЇ ПРИ КРУГЛІЙ ТА КРУГЛО- УВІГНУТІЙ СПИНІ У СПОРТСМЕНІВ	
Сулима А. С., Бугайчук В. В.	218
ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХЛОПЦІВ 16-17 РОКІВ МЕТОДОМ ІНДЕКСІВ	

СЕКЦІЯ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Касіяненко Г. А.	223
ОСНОВНІ ВЕКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Корягін В.М. Блават О.З.	226
ВЕКТОР ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Мамонтова О. Л., Маніта Л.М.	230
ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ	
Огнистий А.В.	234
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВСТУПНОЇ КОМПАНІЇ, ЯК ШЛЯХ ДО ПОКРАЩЕННЯ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	

СЕКЦІЯ 8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Христова Т. Є., Мовіла І.	240
КОМПЛЕКСНА РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	

СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Воробйов А. А., Куксов Р. С.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. Досліджено проблеми збереження здоров'я студентів та попередження їх травматизму на заняттях спортивною боротьбою. Апробовано здоров'язбережувальну технологію “Слабка ланка”, за допомогою якої можна виявляти осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, морфофункціональні показники яких значно відрізняються від середньостатистичних для даної вікової групи. На основі отриманої інформації доцільно здійснювати диференціацію та індивідуалізацію у процесі занять спортивною боротьбою.

Вступ. Сьогодні перед закладами вищої освіти стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизуються в оздоровчих технологіях [4, с. 423]. Втілення здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес набуває першочергового значення [3, с. 17; 5, с. 357].

У сучасній спеціальній літературі щодо підготовки студентів неспортивних ЗВО, на відміну від досліджень у галузі підготовки борців різної кваліфікації [1; 2], недостатньо відображені питання специфічних чинників виникнення травматизму, оперативного контролю, збереження та зміцнення здоров'я студентів, профілактики травматизму.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити здоров'язбережувальну технологію для застосування в процесі занять спортивною боротьбою студентів закладів вищої освіти.

Завдання дослідження: вивчити стан проблеми викладання спортивною боротьби з точки зору використання технологій збереження здоров'я та проведення травмопрофілактичної роботи; розробити і експериментально

перевірити ефективність застосування здоров'язбережувальної технології в процесі занять спортивною боротьбою студентів ЗВО.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес зі спортивної боротьби студентів ЗВО.

Для розв'язання поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; анкетування, педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом студентів у процесі занять боротьбою; педагогічний експеримент з використанням соматоскопії, соматометрії, фізіометрії, аналізу фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів; методи математичної статистики.

Дослідження проводились у 2017-2018 роках на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (МДПУ). В експерименті брали участь 34 юнака – студенти 2-3 курсів природничо-географічного факультету, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), які розпочинають вивчення курсу “Боротьба та методика її викладання”, та 12 студентів, які займаються у групі спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби, всього – 46 осіб.

При організації і проведенні занять зі спортивної боротьби студенти 2-3 курсів п/г факультету були розподілені на 2 однорідні групи – контрольну (17 осіб) та експериментальну (17 юнаків). В експериментальній групі проводилися заняття з частковим внесенням змін у структуру тренувального процесу з метою удосконалення спеціальних координаційних умінь студентів, була впроваджена здоров'язбережувальна технологія «Слабка ланка», здійснювалася диференціація при організації роботи. Заняття у контрольній групі проводились за традиційною методикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих відповідей анкетування студентів щодо необхідності вивчення курсу “Боротьба та методика її викладання” свідчить, що 91% осіб вважають необхідним

вивчення цього курсу для того, щоб ознайомитися з новим для багатьох із них видом спорту, оскільки 29% опитаних раніше ніколи не займалися боротьбою чи іншим видом єдиноборств. Розпочинаючи практичні заняття зі спортивної боротьби, студенти хочуть вивчити борцівські прийоми, кидки, набути навичок самозахисту, розвинути такі фізичні якості як сила, витривалість, спритність. Більшість студентів мають позитивну мотивацію до вивчення спортивної боротьби. 93% студентів вважають боротьбу травматичним видом спорту, і це розуміння можливості отримати травму можна вважати однією із заповорок профілактики травматизму.

При порівнянні кожного з антропометричних показників (довжина тіла, маса тіла; окружність грудної клітки (на вдиху, на видиху), окружність плеча, передпліччя, стегна, гомілки, ший, довжина тулуба, верхньої кінцівки (руки), плеча, передпліччя, кисті, нижньої кінцівки (ноги), стегна, гомілки, стопи), студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників 2-3 курсів МДПУ достовірної різниці не зареєстровано ($p>0,05$).

При порівняльному аналізі функціональних показників студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників 2-3 курсів МДПУ достовірна різниця встановлена лише у показниках ЖЄЛ ($p<0,05$); при вимірюваннях частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тиску достовірної різниці не зареєстровано ($p>0,05$).

Стрибок у довжину з місця характеризує швидко-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. Результати співвідношення середньостатистичних показників стрибка у довжину з місця студентів-фізкультурників 2-3 курсів МДПУ та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби свідчать, що середньостатистичний показник за цим тестом у групі СПВ становить $249,56\pm 11,84$ см, у студентів-фізкультурників - $238,8\pm 5,54$ см. Вищеназвані показники не мають достовірних відмінностей ($p>0,05$).

При співставленні результатів фізичної підготовленості студентів-фізкультурників 2-3 курсів п/г факультету, які розпочинають вивчення курсу

“Боротьба та методика її викладання”, та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби виявлена достовірна різниця результатів ($p < 0,05$) при виконанні піднімання в сід за 1 хв., підтягування на перекладині та нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Достовірної різниці не зареєстровано ($p > 0,05$) при виконанні стрибка у довжину з місця, бігу на 3000 м, бігу на 100 м.

При порівнянні середніх показників станової сили, динамометрії кистей правої та лівої рук студентів 2-3 курсів МДПУ, які розпочинають вивчення курсу “Боротьба та методика її викладання” та студентів групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби, встановлена достовірна різниця ($p < 0,05$) по кожному із зазначених показників.

Результати змін координаційних характеристик фізкультурників при виконанні перевірочних тестів перед початком та після закінчення курсу практичних занять зі спортивної боротьби у контрольної та експериментальної груп свідчать, що у студентів КГ спостерігалися достовірні ($p \leq 0,05$) зміни всіх показників (статична рівновага, точність відтворення амплітуди рухів провідної руки, точність відтворення заданої величини зусилля, здатність до орієнтації у просторі) на 3-5%; студентів ЕГ – на 10-12%. Зміни у показниках координаційних здібностей студентів експериментальної групи за кожною із досліджуваних характеристик при виконанні контрольних тестів перевищували відповідні показники характеристик студентів контрольної групи.

Висновки:

1. Вивчення стану сучасної теорії і практики викладання спортивної боротьби з точки зору використання здоров'язбережувальних технологій шляхом аналізу наукових літературних джерел підтверджує недостатність вивчення існуючої проблеми збереження здоров'я студентів, профілактики їх травматизму у процесі занять боротьбою та потребує нових підходів у педагогічній практиці.

2. Сучасним підходом до процесу збереження та зміцнення здоров'я студентів, профілактики їх травматизму під час вивчення дисципліни “Боротьба

та методика її викладання” є впровадження здоров’язбережувальних та оздоровчих технологій в систему освіти. У процесі роботи розроблена здоров’язбережувальна технологія “Слабка ланка”. Проведений експеримент з метою розвитку координаційних здібностей студентів-фізкультурників 2-3 курсів дав можливість підтвердити результативність внесення змін у навчально-виховний процес зі спортивної боротьби. Розвиток координаційних здібностей студентів впливає на якісне засвоєння навчального матеріалу з боротьби і забезпечує збереження здоров’я.

3. Експериментально перевірено ефективність впровадження здоров’язбережувальної технології “Слабка ланка” під час занять спортивною боротьбою студентів ЗВО. Ефективність цієї технології підтверджується зменшенням кількості травм студентів під час занять боротьбою протягом 2017-2018 навчального року. У студентів не було зафіксовано важких травм та травм середньої важкості. Серед студентів контрольної групи зафіксовано 8 випадків легких ушкоджень (2 випадки садна, 5 забоїв та 1 розтягнення). У студентів експериментальної групи – 5 випадків легких ушкоджень (2 випадки садна, 3 забої).

Список використаної літератури:

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Патрича Г.Д. Вільна боротьба: посібник / Г.Д. Патрича, О.Д. Патрича. – К.: Здоров'я, 2004. – 89 с.
3. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. "Фізичне виховання" / С.В. Ткаченко. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – 64 с.
4. Христова Т.Є. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту / Т.Є. Христова // Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinárodný nekonferenčný zborník / Eds. Renáta Bernátová, Tetyana Nestorenko. – Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2017. – S. 420-430.

5. Христова Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения / Т.Е. Христова // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects: monograph. - Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. - P. 355-360.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Головащенко В. Г.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті досліджено взаємозв'язок різних сторін підготовки юних тхеквондистів. Охарактеризовано технічну і фізичну підготовку спортсменів тхеквондистів. Проаналізовано наявність взаємозв'язку між загальними та спеціальними якостями й здібностями тхеквондистів.*

Вступ. Незважаючи на те, що в Україні тхеквондо, як вид спорту, був офіційно визнаний рівноправним засобом фізичної культури всього десять років тому, він успішно пройшов у своєму розвитку шлях від напівпідпільних груп різної спрямованості до одного з наймасовіших видів в країні, популярність якого серед дітей і молоді в даний час особливо велика і за наявними даними інтерес до цього виду не знижується [7].

У той же час вивчення численної літератури з цього питання не дозволило нам виявити цілісних науково-методичних розробок з ведення занять та їх впливу на розвиток фізичних якостей в цьому виді спорту з дітьми молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – полягає у характеристиці взаємозв'язку різних сторін підготовки юних тхеквондистів.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури.