

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«Харківський політехнічний інститут»

**ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ
І ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ
В УКРАЇНІ**

Тези доповідей

III Всеукраїнської науково-практичної конференції

м. Харків

1-2 жовтня 2014 року

Х а р к і в
НТУ «ХПІ»
2 0 1 4

УДК 796.072.2

ББК 75.1

З-46

ПРОГРАМНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Товажнянський Л.Л. – ректор національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Члени комітету:

Романовський О.Г. – доктор педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ»;

Єрмаков С.С. – д-р пед. наук, проф. Харківського національного педагогічного університету

ім. Г.С. Сковороди;

Сак Н.Н. – д-р мед. наук, професор Харківської державної академії фізичної культури

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

Голова

Марченко А.П. – проректор з наукової роботи НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор

Заступники голови

Гамаюн І.П. – декан факультету інформатики і управління НТУ «ХПІ», д-р технічних наук, професор;

Любієв А.Г. – завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Члени оргкомітету

Горлов А.С. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук;

Попов А.М. – директор ХОВУФКС, заслужений працівник фізичної культури і спорту України;

Коржилов І.М. – директор ХДВУФК №1, відмінник народної освіти України, майстер спорту СРСР і України;

Блещунова К.М. – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ», кандидат педагогічних наук.

Друкується за рішенням вченої ради Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (протокол № від 2014 р.)

Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти

З-46 в Україні: тези доповідей III Всеукр. наук.-практ. конфер. 1-2 жовт. 2014 р.

/гол. оргком. А.П. Марченко. – Харків: НТУ «ХПІ», 2014. – 149 с.

ISBN 978-617-05-0026-7

Тези доповідей науково-практичної конференції «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти» висвітлюють дуже важливі актуальні напрямки вдосконалення фізичної культури і спорту, а також фізкультурно-спортивної освіти в Україні.

УДК 796.072.2

ББК 75.1

ISBN 978-617-05-0026-7 © НТУ «ХПІ», 2014

бігу одразу змогли тільки 10% студентів (повільний біг зі швидкістю 7.30 хв/км). 5% студентів на ЧСС 120 уд/хв змогли лише йти, при тому не досить швидко. Решта чергували біг з ходьбою для досягнення оптимального пульсу.

Проходження даного тесту студентами дозволило побачити реальну картину функціональної підготовки груп на початку навчального року, оптимізувати навантаження та індивідуалізувати тренувальний план, щоб досягнути розвитку, а не регресу.

Таким чином, необхідно з самих перших днів тренуватися правильно, щоб поступово досягти гідних результатів на високих швидкостях без шкоди для непідготованого організму студентів.

Список літератури:

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди.— Харків: «ОВС»,2001.—112с.
2. Парняков В. Самые важные шаги – первые.<http://skirun.ru/2010/09/07/runing-school-begin-run/#ixzz33NRt4Gr5>.
3. Парняков В. Базовые принципы беговых тренировок всех уровней. <http://skirun.ru/2010/07/12/base-of-training/#ixzz33NU2ZJcf>

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ

ШепеленкоТ.В.

Старший викладач

ЛучкоО.Р.

Старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

БодренковаІ.О.

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач

Національна юридична академія України ім. Яр. Мудрого, м. Харків

Черліденг це вид спорту, який потребує від спортсменів вимогливості до себе та інших членів команди, гармонійного розвитку усіх фізичних якостей та високої працездатності.

Фізична підготовка спортсменів - черлідерів спрямована, перш за все, на збереження здоров'я, розвиток творчої та рухової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, які необхідні для досягнення високого спортивного результату на змаганнях різного рівню.

Визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів, які вибрали такий вид спорту як черліденг, стимулює та більш чітко відображає рівень професійної майстерності, допомагає здійснити контроль за ефективністю тренувального процесу, звернути увагу тренерів та спортсменів на

удосконалення тих чи інших фізичних якостей, які потребують корегування.

Система фізичного виховання в академії залізничного транспорту використовує 100-бальну шкалу оцінювання фізичної підготовки спортсменів. Формування оцінки проводиться згідно зі шкалою результатів від 0 до 59 балів – діапазон оцінок «незадовільно», від 60 до 74 балів – оцінка «задовільно», від 75 до 89 – оцінка «добре» та від 90 до 100 балів – оцінка «відмінно».

На початку навчального року та кожні три місяці спортсменам, які займаються у групах спортивного удосконалення з черліденгу, пропонується складання тестування з чотирьох – п'яти вправ, різної спрямованості, які потребують від спортсменів прояву усіх фізичних якостей.

Визначення рівню фізичної підготовленості за кожний контроль здійснюється за формулою:

$$РФП = \frac{B_1 + B_2 + B_3 + B_4 + B_5}{5}$$

де РФП – рівень фізичної підготовленості,

B_1, B_2, B_3, B_4, B_5 – контрольні вправи тестувань.

Після проведення контрольного тестування тренер повідомляє спортсменам про результати відповідно шкали результатів від 60 до 100 балів. Проведення обов'язкового аналізу надає тренеру можливість рекомендувати спортсменам шляхи з удосконалення та корекції процесу тренування для поліпшення подальших результатів.

Наводимо зразки контрольних тестувань для оцінювання фізичної підготовленості спортсменів - черлідерів в УкрДАЗТ (дівчата):

1) для оцінювання розвитку гнучкості пропонуються такі вправи: нахил тулуба вперед з положення сидячи (у см) та нахил тулубу вперед зігнувшись стоячи на гімнастичній лаві (у см). Результат визначається: «відмінно» від 25 см до 22 см, «добре» від 21 см до 18 см, «задовільно» від 17 см до 15 см, «незадовільно» від 14 см та нижче;

2) для оцінювання рівню силовій підготовки пропонуються вправи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі чи від гімнастичної лави (кількість разів), піднімання тулубу в сід за 1хв (кількість разів). Результати: від 24 – 20 разів – «відмінно»; від 19 – 15 разів – добре; від 14 – 10 разів – «задовільно»; 9 разів та менше оцінка «незадовільно»;

3) витривалість оцінюється за результатами таких вправ: стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів). Результати: від 180 до 160 разів – «відмінно»; від 159 – 149 разів – «добре», від 139 – 129 разів – «задовільно»; від 125 разів та менше – оцінка «незадовільно»;

4) швидко-силові якості оцінюються за допомогою човникового бігу 4 x 9 метрів. Результати: «відмінно» від 10.0 до 10.2 сек, «добре» від 10.3 до 10.8 сек, «задовільно» від 10.9 до 11.2 сек та «незадовільно» від 11.3 та більше.

5) для оцінювання спритності використовується робота з предметом (помпон): кидки та ловля однією чи двома руками, жонглювання, перекидання, передачі у парах, у команді із різних вихідних положень, з чергуванням різних рухів: стрибків, акробатичних елементів, піруетів.

Враховуючи специфіку черліденгу, на тренувальних заняттях в УкрДАЗТ, крім роботи над розвитком та удосконаленням фізичної підготовленості спортсменів, тренери застосовують усі спеціальні та спеціально-підготовчі вправи, однак обсяг спеціальної роботи не повинен бути занадто великим, але й не мусить звужувати забезпечення всебічного фізичного розвитку спортсменів. Слід підкреслити, що для всебічного розвитку спортсменів - черлідерів до тренувального процесу обов'язково вводяться вивчення техніки усіх елементів, танцювальних та акробатичних зв'язок, оригінальних рухів з інших видів рухової діяльності, які виконуються руками, ногами та тулубом.

Список літератури:

1. В.П. Шевченко Оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою /Метод. реком.//В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В. Шепеленко – Х.: УкрДАЗТ, 2009., 22 с.
2. Т.В. Шепеленко Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різній віковий період. Основи психогігієни /Конспект лекції. – Х.: УкрДАЗТ, 2009. – 21 с.
3. І.О. Зінченко Черліденг «DANCE» (доповнено) / Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки)// І.О.Зінченко, Л.С Луценко. – Х.: Нац. Ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. – 75с.
4. И.А. Бодренкова Оценочные шкалы элементов сложности в черлиденге /Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченко // Бодренкова И.А., Луценко Л.С., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. – Ч.: 2013.- 305с.

Наукове видання

Тези доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*