

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

ЗМІСТ

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ ВВИЩИХУЧБОВИХ ЗАКЛАДАХУ К Р А Ї Н И

Берестова О.Ю.

КЛАСНИЙ КЕРІВНИК, ЯК ОРГАНІЗАТОР ВИХОВНИЙ РОБОТИ У
КОЛЕДЖІ9

Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л.

ПІДГОТОВКА БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ11

Черніна С. М.

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОЗБАВЛЕННЯ
НАДЛИШКОВОЇ ВАГИ У СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ.....13

Красуля А. В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ДЛЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ.....16

Кулаков Д.В.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ХНУГХ им. А.Н. БЕКЕТОВА
СРЕДСТВАМИ МИНИ-
ФУТБОЛА.....18

Азаренков В.М.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....20

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Блошенко О.І, Коваленко О.Д.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЇЇ ВІДНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....23

Родигіна В.П.

ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я
МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ХІМІКІВ.....26

Баламутова Н.М.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АКВААЭРОБИКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК28

Юрченко В.Б.

СТРЕТЧИНГ КАК ОСНОВНОЙ СПОСОБ НАЧАЛА ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....30

Ляшуга И.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ САМБО В ВУЗАХ.....	31
Мунтян В. С. ОПТИМАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ВІДМОВА ВІД ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	33
Шеремет І.В. СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ	35
Батрун І.В. ПОГЛЯД В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО НА ПРОБЛЕМУ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	37
Коваленко О. Г. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯУ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	38
Азаренков В.М. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СДПУ ім. А.С. МАКАРЕНКА.....	40

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Плотницький Л.М. Мариненко В.Ю. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	43
Клочко В. М., Бондаренко Т. В. САМООЦЕНКА ФУНКЦІЙ ВИСШЕЙ НЕРВНОЇ ДІЯТЕЛЬНОСТІ СТУДЕНТОВ.....	44
Панина К.Л. РЕКОМЕНДАЦІЇ ІСПОЛЬЗОВАННЯ СРЕДСТВ ФІЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАННЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕЛОСТНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	46
Тіняков А.О., Чернявський С.В. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРЕДСТАРТОВИЙ СТАН БАСКЕТБОЛІСТІВ БК «АВАНТАЖ-ПОЛІТЕХНІК» ПІД ЧАС ВИСТУПІВУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ.....	48

Черніна С.М.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	51
Юрченко В.Б. СЕРЦЕВО - СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	53
Баламутова Н.М. ДИНАМІКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ РАБОТОСПОСОБНОСТІ У ПЛОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ГОДИЧНОЇ ПОДГОТОВКИ.....	54
Сак А.Е., Сак Н.Н. ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФІЧЕСКІЕ ПОРАЖЕННЯ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И НЕКОТОРЫЕ ПУТИ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ.....	56
Сак А.Е. РОЛЬ МЫШЕЧНЫХ СПИРАЛЕЙ В СОХРАНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЙ И ОБЕСПЕЧЕНИИ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА.....	58
Мозолякина Л.М. ЗНАЧЕНИЕ ОСАНКИ И МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ЕЕ У ЧЕЛОВЕКА	61
Тіняков А.О., Рочняк А.Ю. КЛАСИФІКАЦІЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ДІТЕЙ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	63
Горлов А.С., Бубнов В.А. ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОПТИМАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ТРЕНИРОВКИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ЮНОШЕЙ-СПРИНТЕРОВ 14-15 ЛЕТ.....	65
Євтифієв А.С. Бочкарев С.В. Титаренко В.М. ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ	67
Чупахіна К.О., Блещунова К.М. ПОКАЗНИКИ ГЕНЕТИЧНИХ МАРКЕРІВ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ	69
Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА	71
Горлов О.А., Горлов А.С., Галица В.И. ОПТИМИЗАЦИЯ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 16–17 ЛЕТ.....	74
Єфремова А. Я. ОСНОВНІ ЗАСОБИ І МЕТОДИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	

СПОРТСМЕНІВ У ВНЗ	76
<i>Плотницький Л.М., Мариненко В.Ю.</i>	
УПРАЖНЕННЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА ВПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	79

**СОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В УКРАЇНІ**

<i>Попрошасєв О. В.</i>	
ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ «ЦЕНТРІВ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ» НА БАЗІ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ.....	81
<i>Бондаренко Т. В., Зайцев В. П.</i>	
ВИТРАТИ НАСЕЛЕННЯ НА ЛІКИ Й ХАРЧУВАННЯ В УКРАЇНІ	83
<i>Горлов А. С.</i>	
ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В КОНТЕКСТЕ ЕВРОИНТЕГРАЦИИ.....	85
<i>Дружнікова Л. А., Бондаренко Т. В.</i>	
ДОСЛІДЖЕННЯ ВИТРАТ БЮДЖЕТУ УКРАЇНЦІВ НА ЗДОРОВ'Я...	93
<i>Любієв А. Г.</i>	
ФІНАНСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	96
<i>Крамской С. И., Зайцев В. П.</i>	
НЕКОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ.....	98
<i>Єфіменко Н.П., Кانیцева В.І.</i>	
ДІЯ ШКІДЛИВИХ ФАКТОРІВ НА БЕЗПЕЧНІ УМОВИ ПРАЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	101
<i>Ажиппо А.Ю., Подригало Л.В., Шестерова Л.Е.</i>	
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТРАЖЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ	103
<i>Зайцев В. П., Бондаренко Т. В.</i>	
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ И СМЕРТНОСТЬ В УКРАИНЕ.....	106

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТРЕНУВАННЯ І СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ

- Адашевський В.М., Корж Н.В.*
МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВИЗНАЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНИХ
БІОМЕХАНІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ФАЗІ ПОЛЬОТУ БАР'ЄРНОГО
БІГУ109
- Шкарлат Н.Ю., Бабина К.П.*
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЯ В
ЖЕНСКОЙ КОМАНДЕ ХНУСА ПО ГАНДБОЛУ.....111
- Донець Ю.Г*
ВПРОВАДЖЕННЯ БЛОКОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОГРАМІ
З ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ.....113
- Колесник П.Р., Стасевский О.С*
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ НОВИЧКОВ В
НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....115
- Ищенко А.М., Гунько М.В., Єрьоменко С.Ю.*
ПЕРЕВІРЯННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ
ВИТРИВАЛОСТІ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
І СПОРТОМ116
- Глядя С.О.*
ПЛАНУВАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....118
- Сірик В.С., Мазульникова О.А., Мащенко О.М.*
УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВОЇ ЧАСТИНИ КОМПЛЕКС-КОМБІНАЦІЙ
В ЗМАГАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ЗАСОБАМИ
КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ121
- Юрченко В. Б.*
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТРЕНИРОВОК И СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ.....123
- Жичкин А.Е., Петренко В.И., Федорина Т.Е.*
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НТУ «ХПИ».....125
- Арабаджи А.Ю., Федорина Т.Е.*
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НТУ «ХПИ» В
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ ...126
- Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Мащенко О.М.*
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗІ
СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ ТА ЧЕРЛІДЕНГУВ УкрДАЗТТА
ХНУБА.....128
- Пінкевич В.Ю., Горлов А.С.*
ЕФЕКТИВНІСТЬ ДРУГОГО ЕТАПУ ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ

НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	130
<i>Кугаевский С.А.</i>	
НАПРАВЛЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ХОККЕЕ	133

МЕНЕДЖМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<i>Близнецова З. А.</i>	
ФИНАНСИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СТРАНАХ ЕВРОПЕЙСКОГО СОЮЗА.....	136

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ

<i>Адашевський В.М., Логвиненко К.І.</i>	
ФІЗИКО – МАТЕМАТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПОЛЬОТУ ПРЕДМЕТІВ У ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	140
<i>Адашевский В.М., Ермаков С.С., Фирсова Ю.Ю.</i>	
ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СЛОЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА...	142
<i>Сапегіна І.О., Довженко С.С.</i>	
МОНІТОРІНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ УкрДАЗТ НА ОСНОВІ ТЕСТУ 120/30.....	144
<i>Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Бодренкова І.О.</i>	
ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ- ЧЕРЛІДЕРІВ В УкрДАЗТ.....	146

2. Із досвідом гравці приділяють менше уваги тому, проти якого за класом суперника їм доведеться грати.

3. Незначний вплив на передстартовий стан всіх груп гравців мають умови змагань.

4. Важливим фактором, що визначає передстартовий стан молодих гравців є поведінка і реакції тренера. Значущість такого фактору зменшується із досвідом.

5. Високу важливість незалежно від досвіду та віку гравців має створення позитивного мікроклімату у спортивному колективі на засадах дружелюбності.

6. Із віком і досвідом набуває важливості самопізнання та індивідуальний підхід у настрої спортсмена на досягнення стану бойової готовності.

7. Найважливішим фактором, що визначає передстартовий стан молодих гравців, може стати присутність у залі рідних, близьких та коханих людей, тренера національної збірної команди тощо.

8. Найбільш значним фактором корекції передстартового стану із часом і досвідом стає оволодіння техніками саморегуляції (аутогенне тренування, самонавіювання тощо).

Список літератури: 1. Спортивная физиология / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.27–47. 2. Данько Ю.І. Очерки физиологии физических упражнений / Ю. Данько. – М.: Медицина, 1974. – С. 42 – 106.

БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Черніна С.М.

Старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту, м. Харків

У самому загальному виді біологічне у фізичній активності визначається тим, що рухи людини, які лежать в основі, є результатом діяльності організму як живої системи. Самий по собі процес індивідуального розвитку рухів «запускається» на біологічній основі безумовно-рефлекторних реакцій [1].

Рухові якості пов'язані з типологічними особливостями властивостей нервової системи, які виступають в структурі якостей у виді природних задатків [2]. По цьому для розвитку фізичної культури і спорту необхідно сполучення знань біології та фізіології людини, педагогіки і психологічної підготовки як тренера-викладача так і спортсмена [1].

Біологічний фактор розвитку людини в основному розглядається як генотиповий, що значить визначаючий природжені особливості будови тіла у цілому і окремих морфологічних ознак – соматотип, природжені фізіологічні і біологічні особливості, психофізіологічні (властивості

нервової системи та темпераменту), психічні процеси – сприйняття, увага, пам'ять та інші [1, 2].

Сполучення природжених морфологічних і функціональних особливостей, а також психотип (холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік) характеризує обдарованість людини у тому або іншому виді спорту. Провідними психологічними критеріями орієнтації і відбору є здібності й мотиви. Здібність – це функція, яка обвита різноманітними для кожного індивіду задатками. Це потрібно обов'язково враховувати у педагогічній практиці при орієнтації та відборі у різні види спортивної діяльності. Не слід забувати, що частіше зустрічаються змішані психотипи: меланхолічний сангвінік або флегматичний меланхолік та ін. Психологічні якості – вольові, інтелектуальні, емоційні і сенсорні – найбільш рухомі елементи [1,2]. Психодіагностичні матеріали можуть зробити велику допомогу у розвитку спорту та індивідуального підходу до тренувальних занять. Процес психологічної підготовки реалізується методами впливу на спортсмена: 1 – формування мотивів спортивного тренування; 2 – формування сприятливих для спортивного тренування відносин; 3 – психологічна підготовка до змагань [2].

Психодіагностика – це обстеження і дослідження, а підготовка – це вплив на спортсмена. У спорті розрізняють три основних напрямки використання психодіагностичних методик [1, 3]:

- 1) з'ясування того, яким видом спорту доцільно займатися;
- 2) формування спортивного колективу та визначення лідера (капітана команди);
- 3) відбір спортсменів з однаково високим рівнем кваліфікації у сполученні за психічними і фізіологічними якостями для включення їх, наприклад, до національної збірної команди.

Дослідження психолога Б.І. Якубчика показали, що індивідуальний стиль рухів у спорті пов'язаний з різними типами нервової системи. Психологія фізичної культури і спорту дуже пов'язана з біологією людини, з її фізіологічними функціями [3]. Фізіологічні показники для спортивної орієнтації – максимальне споживання кисню (МСК), чим більше МСК, тим більша витривалість; показники периферічного кровообігу; здібність терпіти нестачу кисню (схильність до бігу на довгі та середні дистанції).

Морфологічні особливості – просторові та вагові розміри тіла дуже важливі. У відборі та у процесі спортивної діяльності визначають типи будови тіла. При характеристиці соматотипів враховуються не тільки лінійні розміри кистяку, але й м'які тканини – м'язова та жирова [4].

Класифікація: грудний, мускульний та черевний, або за В. Шелдоном: екоморфний, медіальний, ендорморфний, мезоморфний [4]. Необхідно враховувати біологічний вік. Прискорений розвиток – більші показники м'язової сили; запізнений – більші показники швидкості.

Для того, щоб спорт у нашій державі розвивався на належному рівні та наша молодь могла правильно визначитися у виборі спортивної діяльності, задача тренерів, педагогів озброїтися знаннями з біології та

анатомії людини. Бути не тільки педагогом, але й психологом. І все це обов'язково у сукупності.

Список використаних джерел:

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П.Ильин. – М.: Просвещение, 1983.
2. Джангарова Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т.Джангарова, А.Ц. Пуни. – Москва: Просвещение, 1979.
3. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. Методы психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М.: Просвещение, 1984.
4. Чижик В.В., Запорожець О.П. Спортивна морфологія: навч. посібник для студ. / В.В Чижик, О.П. Запорожець. – Луцьк: ПДВ «Твердиня», 2009. – 208 с.

Тези доповідей
III Всеукраїнської науково-практичної конференції

1-2 жовтня 2014 р.

Відповідальний за випуск *Любієв А.Г.*