

позаду м'яча до удару. З цього моменту гравець в гольф діє сам по собі, і саме його навички визначають результат удару. Крім тренера, існує тільки одне послаблення стандартних правил: гравцям в гольф з вадами зору (тотальною або частковою втратою зору) дозволяється заземлити свою ключку в небезпеці.

Гравці та їхні тренери повинні завжди дотримуватися правил етикету в гольф. Будь-яке зловживання або неповагу до Американської асоціації гольфу для людей з вадами зору, іншими учасникам, офіційним особам, глядачами, співробітникам приймаючої організації або іншим особам, які проводять або відвідують захід, що спонсорується АВГ, може бути підставою для дискваліфікації з заходу і можливої відмови в допуску в майбутньому.

Велике значення має також підготовка фахівців і вдосконалення науково-методичного забезпечення фізкультурно-спортивної роботи серед інвалідів.

Висновки. Аналіз літературних джерел підтвердив, соціальну значимість розвитку гольфу для людей з вадами зору.

Проведений історичний аналіз історії розвитку гольфу для людей з вадами зору дозволяє стверджувати, що основною тенденцією його розвитку є ріст його популярності і істотний ріст географії поширення, формування організаційних структур та структур управління гольфом для людей з вадами зору на міжнародному рівні. Національні організаційно-управлінські системи гольфу для людей з вадами зору представлені системою підготовки, а також системою змагань, в рамках якої об'єднані спортивні і рекреаційні напрямки.

Система організації та управління гольфом для людей з вадами зору на міжнародному рівні представлена єдиною системою змагань, керівництво здійснює Міжнародна організація гольфу для людей з вадами зору, що об'єднує 16 національних представників всіх континентів. Введена єдина система ведення гандикапу та класифікація гравців, що визначає можливість участі спортсмена в турнірах відповідного рівня.

Література

- 1.Рипа М.Д., Корольков А.Н., Фесенко В.А. Гольф для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие – М.: "Эдитус", 2018. – 228 с.
- 2.Pavliuk I., Rastvortsev R. Environment safety and preservation of the natural on the ecological golf course// Pavliuk Irina, Rastvortsev Roman - Матеріали XXIX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії» // Збірник наукових праць. – Переяслав, 2020 р. – 134 с.
- 3.Blind golf: Impairment 'won't stop me playing' [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/news/av/uk-england-cambridgeshire-49002719>
- 4.The International Blind Golf Association [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.internationalblindgolf.com/>.
- 5.IBGA Competition Guidance [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.internationalblindgolf.com/guidance.html>.
- 6.Handicap System [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.internationalblindgolf.com/handicaps.html>
- 7.The United States Blind Golf Association [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://usblindgolf.com/>.

Reference

- 1.Ripa M.D, Korolkov A.N, Fesenko V.A, (2018), Golf for people with disabilities: a textbook - "Editus",. - 228 p.
- 2.Pavliuk I., Rastvortsev R. (2020), Environment safety and preservation of the natural on the ecological golf course / Pavliuk Irina, Rastvortsev Roman// Proceedings of the XIX International scientific-practical Internet conference "Problems and prospects of modern science in Europe and Asia »// Collection of scientific works, p 84-86.
- 3.Blind golf: Impairment 'won't stop me playing'. – 2019. – available at: <https://www.bbc.com/news/av/uk-england-cambridgeshire-49002719>
- 4.The International Blind Golf Association available at: <https://www.internationalblindgolf.com/>.
- 5.IBGA Competition Guidance [Електронний ресурс] available at: <https://www.internationalblindgolf.com/guidance.html>.
- 6.Handicap System available at: <https://www.internationalblindgolf.com/handicaps.html>The United States Blind Golf Association available at: <https://usblindgolf.com/>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).17

Парахонько В. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання

Хіміч І. Ю.

к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

В статті розкрито особливості корекції психофізичного стану студентів засобами плавання. Визначено, що плавання є одним з найпоширеніших видів спорту серед студентів. Охарактеризовано вплив плавання не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на покращення морфо функціональних та психічних показників людини.

Ключові слова: плавання, студенти, психофізичний стан, корекція.

Парахонько В. М., Химич І. Ю. Коррекция психофизического состояния студентов средствами плавания. В статье раскрыты особенности коррекции психофизического состояния студентов средствами плавания. Определено, что плавание является одним из самых распространенных видов спорта среди студентов. Охарактеризованы влияние плавания не только на развитие физических качеств, но и на улучшение морфо-функциональных и психических показателей человека.

Ключевые слова: плавание, студенты, психофизическое состояние, коррекция.

Parakhonko V., Khimich I. Correction of the psychophysical state of students by means of swimming. The article reveals the features of the correction of the psychophysical state of students by means of swimming. It has been determined that swimming is one of the most common sports among students. The influence of swimming not only on the development of physical qualities, but also on the improvement of the morpho-functional and mental indicators of a person is characterized.

The formation of students' conscious attitude to their health, the development of the need for regular exercise, the formation of self-confidence and the ability to overcome significant physical exertion, especially in conditions of increased emotional and mental stress - one of the most important tasks of physical education in institutions physical education.

Many authors believe that students with higher physical fitness are better able to adapt to new conditions that arise at the initial stage of learning, and this has a positive effect on their well-being, mental state, learning. There is an obvious relationship between the physical and mental state of student youth. Scientists and practitioners are developing new approaches to organizing and conducting classes that take into account the psychophysical condition of students.

Psychophysical health of student youth is the main problem. Selection of means and methods of physical education should be carried out taking into account the peculiarities of the psychophysical state of the individual and contribute to the formation of a stable, mentally stable personality.

Swimming is of great practical importance, is one of the means of physical development and health promotion. It reduces excessive excitability and irritability, strengthens the nervous system.

Key words: swimming, students, psychophysical state, correction.

Постановка проблеми. Формування свідомого ставлення студентів до свого здоров'я, розвиток потреби у систематичних заняттях фізичними вправами, формування впевненості в своїх силах і можливість долати значні фізичні навантаження, особливо в умовах підвищеним нервово-емоційним та психічної напруженості - одна з найважливіших завдань процесу фізичного виховання у закладах фізичного виховання.

Багато авторів вважають, що студенти з більш високою фізичною підготовленістю краще адаптуються до нових умов, що виникають на початковому етапі навчання, і це позитивно відбивається на їх самопочутті, психічному стані, навчанні. Існує очевидний взаємозв'язок між фізичним і психічним станом студентської молоді. Вченими і практиками розробляються нові підходи до організації та проведення занять, що враховують психофізичний стан студентів.

За даними наукових досліджень, до 90% учнів і студентів мають відхилення стану здоров'я, 30-50% із них - незадовільну фізичну підготовку (Н. Булгакова, В. Вовк, В. Романенко, О. Тимошенко [6], Т. А. Бублей [1]). Як наслідок, у закладах вищої освіти у 2,5 рази збільшилася кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай [3], В. Завацький, І. Чабан, 2002).

Тому одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів закладу вищої освіти є усвідомлення значущості фізкультурно-оздоровчої рухової діяльності та формування потреби у систематичному фізичному самовдосконаленні організму (М. Галайдюк, О. Дубогай [3], Т. Круцевич [5], О. Тимошенко [6]).

Аналіз літературних джерел. Враховуючи низький рівень мотивації у студентів до занять фізичними вправами, збільшення захворюваності та зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти існує необхідність посилення секційної роботи на основі використання фізичних вправ, що мають як оздоровче, так і прикладне значення [5]. За даними зарубіжних і вітчизняних вчених, фізичні вправи в воді покращують роботу кардіореспіраторної системи організму, прискорюють обмін речовин, характеризуються, високою енергетичною потужністю фізичних навантажень, розвантажують опорно-руховий апарат, загартовують та підвищують імунітет (Debbie Lawrence) [7].

За даними В. Л. Волкова плавання забезпечує формування у студентів життєво-необхідних рухових умінь та навичок, можливість використання різних стилів плавання, підводних та підготовчих вправ, додаткових технічних засобів для розвитку психофізичних якостей [3].

У наукових працях Ж. Г. Дьоміної вказано [4], що в сучасній молоді переважає малорухливий спосіб життя, і як наслідок, спостерігається таке явище як гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження функціонування систем дихання і кровообігу, уповільнення обмінних процесів в організмі. Водночас студентіві потрібно високий рівень розумової працездатності, витримувати дію сильних психологічних подразників, вміти концентрувати та швидко переключати увагу, зберігати впродовж дня оптимальний емоційний тонус.

Таким чином, плавання є оптимальним видом рухової активності студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із компонентів покращення психофізичного стану є оздоровче плавання. Оздоровчим плаванням займаються здорові і практично здорові люди, яким не потрібно виправляти будь-які порушення і недоліки за допомогою вправ у воді. Основне завдання - поліпшення функціонального стану організму за допомогою підбору оптимальних обсягів фізичного навантаження і характеру вправ для кожного займається і отримання ним бажаного оздоровчого ефекту.

За даними Т. Ю. Круцевич [5], саме психофізичне здоров'я студентської молоді є головною проблемою. Підбір засобів і методів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням особливостей психофізичного стану індивіда і

сприяти формуванню стабільної, психічно стійкої особистості.

Плавання має велике прикладне значення, є одним із засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Воно знижує надмірну збудливість і дратівливість, зміцнює нервову систему [2, 8].

Оздоровче плавання один із засобів відновлення після великих тренувальних навантажень. Хороший оздоровчий ефект дає виконання різноманітних фізичних вправ у воді – аквааеробіка. Вправ підбираються з урахуванням особливостей статі, віку і стану здоров'я студентів. Заняття аквааеробікою сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. З однією боку, виконання вправ в умовах гідростатичної невагомості знижує навантаження з опорно-рухового апарату і полегшує приплив венозної крові до серця, що особливо важливо для людей, що мають надлишкову масу тіла, серцево-судинні захворювання, варикозне розширення вен, тощо.

Різні види фізичних вправ, що виконуються в глибокій воді, можна класифікувати за групами: ходьба, біг, стрибки, удари, розгойдування («маятники»), плавання. Класифікація фізичних вправ визначається за такими компонентами: участь в роботі верхніх або нижніх кінцівок, тулуба, всіх м'язових груп; опір води; наявність плавучості, силою виштовхування; амплітудою рухів і площиною, в якій вони виконуються.

Психофізична система тренування - одна з форм лікувальної фізкультури, яка використовує загальні і спеціальні вправи з метою підвищення функціональних можливостей організму і відновлення здоров'я і витривалості в праці. Вона є не тільки ефективною формою лікувальної фізкультури, а й різновидом психотерапії та аутотренінгу. Психофізична система тренування організовується з урахуванням науково обґрунтованої системи фізичної культури, психології та психо-терапії і включає дихальні вправи з йогої і точковий масаж [2].

Важливе значення при корекції психофізичного фізичного стану має диференційований підхід.

Диференційований підбір навантажень здійснюється, виходячи з двох рівноправних теоретичних припущень:

1) студентам з підвищеним психоемоційним статусом доцільно пропонувати рівномірні (спокійні) режими роботи, намагаючись уникати приводів надмірного збудження, ризику перетренованості. Особливо це треба враховувати в тих випадках, коли студенти змушені повертатися до напруженої навчальної діяльності (що є типовим для багатьох закладів вищої освіти).

Студентам зі зниженим психоемоційним статусом необхідні інтенсивні, підбадьорливі, ударні, збуджуючі навантаження, для виведення їх з пригнотеного, «напівсонного» стану і включення в навчальний процес;

2) студентам з високим психоемоційним статусом доцільно давати підвищені навантаження, розраховуючи на те, що при такому психо-емоційному стані вони «легко», непомітно для себе, впоратяться з ними, що, в свою чергу, викличе істотний кумулятивний ефект.

Людина зі зниженим психоемоційним статусом до інтенсивної тривалої роботи не схильна і виконує її «через силу». Це може знизити його загальну мотивацію до занять. У такому випадку йому потрібно рекомендувати стандартний режим роботи.

У цьому варіанті при підвищеному психо-емоційному стані використовується змінний характер роботи з інтервальним режимом роботи, а при зниженому психо-емоційному стану характер роботи в основному стандартний, а її режим безперервний.

Регулярні заняття плаванням - потужний фактор впливу на нервову систему людини. Вода, діючи на шкірні рецептори, підвищує електричну активність біострумів, їх напруга, змушує все нервові клітини працювати в повну силу, нервові закінчення, зосереджені в шкірі, диференційовано сприймають температурні подразники і тиск водного середовища, регулюючи при цьому діяльність внутрішніх органів.

Вплив температури води врівноважує процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі, поліпшує кровопостачання головного мозку. Вода, м'яко огинаючи тіло, масажує знаходяться в шкірі і м'язах нервові закінчення, заспокоює і знімає втому. Після занять плаванням людина легше засинає, міцніше спить, поліпшуються його увагу і пам'ять. Заняття плаванням позитивно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного настрою, так необхідного в повсякденному житті, дають відчуття бадьорості і підвищують працездатність.

Важливим оздоровчо-реабілітаційним властивістю води є гідростатичний тиск, який впливаючи на всі рецептори тіла людини, зануреної в воду, створює додаткове навантаження дихальних м'язів при виконанні вдиху і видиху.

Виконання циклічних рухів у воді в поєднанні з диханням виробляє новий автоматизм дихання, який характеризується коротким вдихом і тривалим видихом. Механізм позитивного впливу плавання на органи дихання полягає в активній тренуванні дихальної мускулатури, збільшення рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, споживання кисню кров'ю, підвищенні тону периферичних кровоносних судин. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, що виключає в них застійні явища.

Таким чином, заняття плаванням у закладах вищої освіти мають позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності. Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Висновки. Таким чином, численні дослідження і педагогічна практика підтверджують позитивний вплив плавання на психофізичний стан студентів. Встановлено, що при підвищеному вихідному психоемоційному стані студента доцільно використовувати фізичні навантаження, що сприяють його зниження, а при зниженому рівні – фізичні навантаження під час плавання, які активізують студента.

Література

1. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19 с.

2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с. 9.
3. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
4. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.02 / Ж. Г. Дьоміна. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 22 с.
5. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій, О. О. Садовський // «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.
6. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6.
7. Lawrence D. The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo. Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia, 1995.-30 p.

Reference

1. Buble T. A. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Buble Tetyana Anatoliyivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
2. Volkov V.L. (2004) Fundamentals of professional and applied training of student youth: navch. posibnik / V.L. Volkov. - K: Knowledge of Ukraine, 81 p.
3. Dubogay O.D. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O.D. Dubogay, V.I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyryya, - 220 p.
4. Domina Zh. G. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU imeni M.P. Dragomanova, - 22 p.
5. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018)// "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2).- S. 24-29.
6. Tymoshenko O. (2016) Yak modernizuvati the national system of physical wickedness? Happy Holy Week / O. Tymoshenko, J. Domina // Osvita: all Ukrainian. thunder-polit. tizh. - 2016. - No. 15 (April 13-20). - S. 6; Osvita. - No. 21/22 (25 grass-1 worm). - S. 6.
7. Lawrence D. (1999)The complete guide to exercise in water / D. Lawrence // A&C Black London, 1999. – P. 15–26.
8. Vincente Banachelo (1995). Hidrogimnastica / Banachelo Vincente. Santos-CER 11035-050 da Praia.-30 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).18
УДК 3.76.3:796.012. 063.

Пилипчук О.П.
студент спеціальності 017 фізична культура і спорт
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Скрипка І.М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО ДЛЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

В статті визначено, що пріоритетний напрям державної політики у сфері освіти це створення умов особам з інвалідністю, дітям з різними порушеннями їх фізичного та психічного розвитку з метою реалізації їх прав на рівний доступ до якісної освіти, розвиток особистих інтелектуальних і професійних можливостей. Підтверджено дані щодо необхідності не лише організації навчального процесу за індивідуальною програмою розвитку, але і важливість також врахування психологічної та мотиваційної складової навчання дітей з особливими освітніми потребами. Аналіз літературних джерел та останніх досліджень підтвердив необхідність розробки та застосування новітніх технологій у фізкультурно-оздоровчій роботі, а саме розробки методики фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів різних видів спорту для дітей з особливими освітніми потребами.

Розроблено методику фізкультурно-оздоровчих занять для дітей з особливими освітніми потребами з використанням елементів дзюдо та визначено особливості проведення занять для дітей з особливими освітніми потребами з використанням рухливих ігор з елементами дзюдо. На фізкультурно-оздоровчих заняттях для дітей з особливими освітніми потребами використовували рухливі ігри з елементами одноборств з метою удосконалення та формування рухових навичок.

Ключові слова: дзюдо, фізкультурно-оздоровчі заняття, діти з особливими освітніми потребами, рухливі ігри.

Пилипчук О.П., Скрипка І.М. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами. В статті визначено, що