

29. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Відбір у різні види спорту: підручник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан. – 2010. – Книга 2. – 784 с.
30. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте [Текст] : Учебное пособие для вузов физической культуры / Л.К. Серова. – М : Человек, 2011. – 160с.
31. Спортивна гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ / Держком України з питань фіз. культури, А. А. Еретик, І. А. Терещенко, Е. Добровольский. – К.: 2003.–81 с.
32. Староста, В. Современная система отбора юных спортсменов [Текст] В. Староста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. –2008. – №2. – С. 51-55.
33. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 2000. – 255 с.
34. Чернухина, О.В. Содержание и организация процессов отсева и переориентации неперспективных юных гимнасток в другие виды спорта : дис. ... канд. пед. наук / О.В. Чернухина. – СПб., 2006. – 157 с.
35. Шварц В. Б. Медико-биологические критерии спортивной ориентации и отбора детей по данным близнецовых и лонгитудинальных исследований : автореф. дис. .докт. мед. Наук. Ленинград, 1991. 54 с.
36. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимп.л-ра, 2011. – 360 с.
37. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования [Текст] : на материале олимпийских видов спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. / О.А.Шинкарук – Киев, 2011. – 42с.
38. Abdel M.B: The proposed approach to the study of physical education at the elementary school in Iraq, November 2003,. 2-4 с.
39. About Hussein Kamel al-Azzawi: building a measure of the strength of the psychological endurance to the players first class for some 30 individual games in Iraq –kurdistan 1425 March 2004 May. 22 с .
40. Ahmad M. K. System of physical education and health of man / M. K. Ahmad, M. SH. Abdulshwan. - Alexandria, 2007. - 175 p. (on arabic languch)
41. Chasr A. Gemnastics coach and athletic / A.Chasr. – Cyprus: Golden gem, 2009. –311 с.
42. Development strategy of sport in the Iraqi Olympic Committee// Alsumaria News. Baghdad, the global organization of solidarity/ 6. 08. 2012 16: 08. <http://www.alsumaria.tv/news/61116/alsumaria-news/ar>
43. Dr. Hussein Ali Knbar: Iraqi Academy Sports \ the development of physical and technical skills and tactical and psychological athletes, College of Basic Education -gamah Mustansiriya .2013. 344с
44. Habas CS: The curriculum and its impact on the development of certain motor skills in child gymnast. - 1423, 2002, 10с.
45. Khantush M. Z. Technical instruction and guideline principles gymnastics and physical exercise / M.Z. Khantush, S.X. ilal, A. Mrad. – Musl: universtitet Musl, 2013 – 445 с.
46. Khusen D. Development of physical internalss, tactical and psychological skills of sportsmen College of base formation / D. Khusen. – Mustarsria: Academy of sport of Iraq is University of Mustarsria. - 2013. - 120 p.
47. Resan Khuraibet.: strength training theories Maaov Thanon Hantoush and others: technical, educational principles of gymnastics and physical exercise, the University of Mosul 0.508. 30.c
48. Saeb a. R: Scientific bases of the training exercises on the faculties of physical education/ Ahmed al- Обейди and Abdel Salam Abdel- Razzaq. (Baghdad, news Baghdad University, 1979), 3 с.
49. Tair R.X. An effect of curriculum is in development of some physical attributes and motor skills, necessary for the students of backward students (Faculty of physical culture, thesis of Magestercil of physical culture is University of Baghdad Experimental research on a student initial school in the first reconstruction (7-9 years) / R.X Tair // SUMARIA. Bagdadof. - 2002. 1423, August on Octobers.. – 4-21 с.
50. Vose Jacob, Adel Abdul Basir: scientific theories and Basis of training in gymnastics (Dar thought) p. 23-25
51. Ways of development of sports in Iraq / Ammar al-Hakim, Jassim M. D / Newspaper pratha / Http: / / burathanews.com/news/171314.html 1.10, 201213:23
52. Xabdul Salam M.M. Gymnastics for beginners / M.M. Xabdul Salam. – Ask: universtitet Sulemania, 2002.– 355 с.

Адирхаєв С.Г.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна», м. Київ

ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

В роботі представлено обґрунтування впливу ефективних засобів фізичного виховання та спортивного тренування на розвиток рухової активності з врахуванням особливостей рухового апарату студентів з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату. Серед різних систем фізичних вправ, видів спорту, які придатні, як для оздоровчих так й для спортивних тренувань молоді з обмеженими можливостями здоров'я ефективними видами рухової активності визначено ті, що здатні підвищувати функціональний стан організму з одночасним фізичним розвитком і розвитком рухових якостей. Розроблено комплекси фізичних вправ, які за своїм впливом відповідають ідеї всебічності, а за спрямованістю - сприяють розвитку необхідних фізичних і вольових якостей, а також оволодінню технікою обраного виду спорту.

Ключові слова: рухова активність, засоби фізичного виховання, студенти з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату.

Адърхаев С.Г. Обоснование средств физической культуры, обеспечивающих развитие двигательной активности молодежи с ограниченными возможностями здоровья. В работе представлено обоснование влияния эффективных средств физического воспитания и спортивной тренировки на развитие двигательной активности с учетом особенностей студентов с нарушениями органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. Среди разных систем физических упражнений, видов спорта, пригодных как для оздоровительной, так и для спортивной тренировки молодежи с ограниченными возможностями здоровья, эффективными видами двигательной активности являются те, что способны повышать функциональное состояние организма с одновременным физическим развитием и развитием двигательных способностей. Использовали разные виды физических упражнений: релаксационные, идеомоторные, дыхательные, ритмические, в равновесии, на координацию; подвижные и спортивные игры.

Ключевые слова: двигательная активность, средства физического воспитания, студенты с нарушениями органов зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата

Soslan Adyrkhaev. Justification of physical culture, ensuring development of motor activity of young people with disabilities. The work presents study of influence of effective means of physical education and sports training on the development of motor activity taking into account peculiarities of the locomotor apparatus of students with visual impairments, hearing, locomotor system. Among the various systems of physical exercises, sports, which are suitable for Wellness and sports training for youth with disabilities effective physical activity that can improve the functional state of the organism with simultaneous physical development and development of motor skills. Developed complexes of physical exercises, which in its effect corresponds to the idea of comprehensiveness, and focus - contributing to the development of the necessary physical and volitional qualities, as well as mastery of the chosen sport.

Key words: physical activity, physical education, students with impaired vision, hearing, musculoskeletal.

Постановка проблеми. Зміст чисельних наукових досліджень [1-9] доводить і підкреслює підвищену значимість занять фізичною культурою, як діючого засобу з профілактики багатьох захворювань. Під впливом процесу фізичного виховання можливо корегувати та формувати особистість студента, тим самим прищеплюючи молоді культуру здорового способу життя та високу мотивацію до занять фізичною культурою, що в свою чергу приводить до покращення не тільки функціонального стану організму та фізичної підготовленості, але й оптимізує загальний навчальний процес у ВНЗ. На нашу думку, однією з головних причин росту соматичних хвороб серед студентів є низька рухова активність, некомпетентність педагогів у сфері фізичного виховання людини з обмеженими можливостями здоров'я, відсутність культури здорового способу життя, а також відсутність інформації, яка б була би здатна у повному обсязі висвітлити поняття про резерви здоров'я та фізичної працездатності, які необхідно розвивати. Позитивний вплив фізичних вправ на організм людини є безперечним, оскільки запускаються механізми загальної адаптації та розширюються функціональні можливості організму. Відомо, що опираючись на адаптаційні можливості людини, можна цілеспрямовано використовувати ті, чи інші форми фізичної культури, регулювати компоненти фізичного навантаження, свідомо формувати ті функціональні зміни, котрі підвищують стійкість організму до впливу психосоціальних стресорів. Помірне та систематичне використання фізичного навантаження є ефективним універсальним тренуючим фактором, який викликає сприятливі функціональні, біохімічні та структурні зміни в організмі людини. Глобальний тренуючий вплив фізичного навантаження обумовлений тим, що організм реагує на нього за принципом системності, з залученням до процесу різних рівнів організації механізмів адаптації:

Мета дослідження – обґрунтувати ефективні засоби фізичного виховання, що забезпечують навчання руховим діям та розвиток рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я на заняттях фізичного виховання та спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. При формуванні концептуальних засад фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я у ВНЗ ми враховували необхідність у впровадженні оздоровчих технологій та інноваційних програм з обов'язковим дотриманням принципу використання спортивних технологій, кондиційного та оздоровчого тренування в фізкультурну практику, а також занять за видами спорту, які вважаються більш прийнятними для студентів з різними нозологіями та викликають зацікавленість і потребу в руховій активності.

Погоджуючись з думкою фахівців [2, 5, 6] та враховуючи власні дослідження серед різних систем фізичних вправ, видів спорту, які придатні, як для оздоровчих так й для спортивних тренувань молоді з обмеженими можливостями здоров'я, ефективними видами рухової активності, що здатні підвищувати функціональний стан організму з одночасним фізичним розвитком і розвитком рухових якостей можна відзначити оздоровче плавання, аквафітнес, спортивне плавання, настільний теніс, боротьбу, армреслінг, спортивні танці, волейбол, легку атлетику, футбол, баскетбол, шахи, шашки, загальну фізичну підготовку. Фізичне виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я проводили за різними сучасними формами фізичної культури, а саме: рекреативні, реабілітаційні, оздоровчі, адаптивні, кондиційні та спортивні заняття. Так, оздоровчі заняття вирішували завдання підвищення рівня фізичного розвитку до безпечних величин, які б гарантували не погіршення здоров'я. Реабілітаційні заняття орієнтовані на студентів з незадовільним станом здоров'я, який можна скорегувати або компенсувати за допомогою спеціально підібраних засобів фізичної культури. Кондиційні заняття (кондиційне тренування) включали сукупність засобів, які мають фізкультурно-оздоровчий вплив на організм студентів та спрямовані на підтримку та підвищення функціонального стану.

Розвитку прикладних навичок сприяли заняття оздоровчим плаванням. Результати власних досліджень вказують на значний фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів аквааеробіки, який обумовлений феноменом анти гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, активізацією важливіших функціональних систем організму, наявністю стійкого загартовуючого ефекту, високою енергетичною вартістю виконаної роботи. Проведення навчально-оздоровчих занять у воді

серед молоді з різними нозологіями розглядався нами як обов'язковий компонент фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я. В процесі послідовного рішення поставлених завдань було розроблено і застосовано метод оцінки здібностей студентів з обмеженими можливостями здоров'я щодо засвоєння програмного матеріалу (в балах); встановлені цільові нормативи оволодіння різними компонентами навичок з плавання (оздоровчого та прикладного); розроблено програму поточного та оперативного контролю фізичного розвитку та результативності навчального процесу. Розроблені альтернативні підходи до побудови окремих програм, в яких використовуються комплексні та локальні вправи, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей та необхідних рухових навичок, різні по навантаженню варіанти колового та інтервального тренування, а також спеціальні комплекси вправ для студентської молоді, що хворіє на ДЦП, цукровий діабет, має вади слуху та зору, опорно-рухового апарату.

Результати власних досліджень підтверджують і доповнюють експериментальні дані, які отримані іншими дослідниками [1, 3, 6, 7], що заняття у водному середовищі підвищують силові та швидко-силові властивості м'язів, розтягування м'язів хребта та функції зводу стопи, покращується діяльність рухового і сенсорного аналізаторів та рухової активності в цілому, забезпечує значний ефект фізичної працездатності студентів з обмеженими можливостями здоров'я протягом всього навчального року. Доведено, що фізкультурно-оздоровчий ефект занять сучасної аквааеробіки визначається логікою сполучання та чергування його окремих програм, зміст яких формується відповідно з основними закономірностями ускладнення кондиційного тренування. Ефективність навчального процесу з фізичного виховання значною мірою визначалося рівнем психомоторних можливостей, а також попередньо набутим руховим досвідом, розумінням мотивацій до навчання руховим діям і життєвих інтересів студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

В Університеті «Україна» з врахуванням особливостей нозології та спортивних інтересів студентів з обмеженими можливостями здоров'я запроваджено види фізичної активності, що стимулюють розвиток необхідних вмінь та навичок впродовж навчання у ВНЗ. Так, для студентів з вадами слуху (акцентуючи увагу на їх порушенні вестибулярної функції та затриманні часової структури рухів) рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [1, 4, 9]: акробатика, фехтування, бокс, аеробіка, плавання; в Університеті «Україна» запроваджено види рухової активності: аеробіка, аквааеробіка, армрестлінг, атлетизм, баскетбол, волейбол, загальна фізична підготовка, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, спортивна боротьба, які спрямовані на розвиток необхідних вмінь і навичок (рівновагу, сприйняття тривалості рухів і ін.). До особливостей рухової сфери молоді з вадами слуху віднесено: недостатньо точна координація і невпевненість рухів, що виявляється в основних рухових навичках; відносна загальмованість оволодіння руховими навичками; труднощі у зберіганні статичної і динамічної рівноваги; відносно низький рівень розвитку просторової орієнтації; загальмована реагуюча здібність, швидкість виконання окремих рухів і темпу рухової діяльності в цілому; відхилення в розвитку моторної сфери: мілкої моторики кісті пальців рук, узгодженість рухів окремих ланків тіла за часом і у просторі, переведенні рухів, диференціації і ритмічності рухів, розслабленні, що в цілому характеризує порушення координаційних здібностей; відставання в розвитку життєво важливих фізичних якостей: швидко-силових, силових, витривалості та ін.

Перераховані порушення в руховій сфері молоді з вадами слуху носять взаємопов'язаний характер і обумовлені загальними причинами: структурою слухового дефекту, недостатністю мовленевої функції, скороченням об'єму надходженої інформації, станом рухового аналізатора, ступінню функціональної активності вестибулярного апарату. Навчання руховим діям й підвищення рухової активності необхідно проводити з використанням основних методичних прийомів: опис вправи і його елементів, умови виконання вправи, показ техніки вправ, люстрація їх за допомогою різних наочних посібників, виконання вправ у полегшених умовах. Мовна інформація при цьому складається з пояснення, методичних вказівок щодо назви і послідовності фаз виконання рухів, дій ніг, рук, голови, тулубу, рекомендації для самоконтролю і виправлення помилок. В процесі повідомлення використано всі форми мови: усну, письмову, дотикову, жестову.

Для студентів з порушенням зору, акцентуючи увагу на їх дезорієнтації в просторі, нестійкості, затриманні часової структури рухів, рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [1, 4, 7, 8]: акробатика, різні види боротьби, аеробіка, волейбол, плавання. В Університеті «Україна» запроваджено види рухової активності: аеробіка, аквааеробіка, волейбол, загальна фізична підготовка, спортивна боротьба, оздоровче плавання, спортивне плавання, що спрямовані на розвиток необхідних вмінь і навичок (сприйняття простору і орієнтування, стійкість, рівновагу, «вміння падати» і ін.) впродовж всього періоду навчання у ВНЗ. Порушення зору заважає просторовій орієнтації, затримує формування рухових навичок, приводить до зниження рухової та пізнавальної активності. Спостерігаються значні відставання у фізичному розвитку в зв'язку з труднощами, що виникають при зоровому наслідуванні, оволодінні просторовими і руховими діями, порушуються правильна поза при ходьбі, бігу, в природних рухах, в рухливих іграх, порушуються координація і точність руху. Студенти з вадами зору потребують корекції самих рухів, оскільки рухи їх скуті та не координовані; корекції зорового сприйняття; корекції тілобудови, постави та плоскостопості; корекції розвитку фізичних якостей; корекції диференціювання часу, зусиль, простору, точності рухів тощо. Тому на заняттях фізичного виховання необхідно передбачати обов'язкову наявність прямого і зворотного зв'язку не тільки під час практичного виконання рухових дій, але і через словесне засвоєння техніки за допомогою опитування. Контроль за формуванням рухового уміння при первинному і повторному виконанні нового руху проводити за результатами опитування на основі запам'ятовування теоретичної інформації і власних відчуттів. Ці студенти потребують постійну профілактичну і корекційну роботу, що спрямована на нормалізацію рухової функції.

Для студентів з вадами ОРА, акцентуючи увагу на їх порушенні тону м'язів рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [4-7]: атлетизм, важка атлетика, армрестлінг, аеробіка, настільний теніс, плавання. . Зі студентською молоддю, яка хворіє на ДЦП (легка ступінь виразності захворювання), протягом всього навчання в вузі необхідно постійно вирішувати такі завдання засобами фізичної культури, як: нормалізація довільних рухів у суглобах верхніх й нижніх кінцівок; нормалізація

дихальної функції; формування навички правильної статури й правильної установки стоп; корекція сенсорних розладів; корекція координаційних порушень (мілкої моторики кисті, статичної й динамічної рівноваги, ритмічності рухів, орієнтування у просторі); тренування м'язово-суглобового відчуття; профілактика і корекція контрактур; активізація психічних процесів й пізнавальної діяльності; професійна орієнтація.

Важливо пам'ятати, що особливість ДЦП, як патологічного стану, є тенденція до відновлення порушених функцій. Тому обираючи засоби фізичного виховання варто керуватися важливою фізіологічною закономірністю: скоріше дозрівають ті органи й системи, котрі необхідні організму на певному етапі онтогенезу або у недалекому майбутньому і, навпаки, розвиток неактуальних на конкретний момент функціональних систем затримується.

У молоді з різними вадами ОРА розвиток рухової активності потрібно розпочинати з вирішення статокінетичних завдань, тобто, вибору вихідних положень і раціональних поз, при яких дія зовнішніх сил, передусім сили гравітації, буде мінімальною, а стійкість тіла – максимальною. Цій самій меті повинні служити допоміжні засоби. Для студентів, які мають соматичні хвороби та хворі на цукровий діабет, акцентуючи увагу на особливостях цих нозологій, рекомендовано види спорту за даними спеціальної літератури [4-7]: аеробіка, плавання, боротьба, рухові і спортивні ігри, біг, ходьба, велосипед. В Університеті «Україна» запроваджено види рухової активності: аеробіка, аквааеробіка, армрестлінг, атлетизм, бадмінтон, баскетбол, волейбол, загальна фізична підготовка, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, спортивна боротьба, спортивні танці, футбол, що спрямовані на розвиток рівноваги, м'язової сили, витривалості, спритності і ін. впродовж навчання у ВНЗ. Підступність дефіциту рухів криється в тому, що повсякденні негативні морфофункціональні зміни в цих студентів малопомітні. Однак, негативний кумулятивний вплив приводить до наступних негараздів: знижується функціональна активність органів і систем і порушуються регуляторні механізми; відбуваються атрофічні й дегенеративні зміни опорно-рухового апарату й, особливо, його нервово-м'язового й кісткового компонентів; порушуються обмін речовин й знижуються катаболічні процеси; зменшується тренуваність м'язів (особливо таких, як м'язи живота й спини), що негативно відображається на функціях кровообігу, травлення, дихання; знижується серцева діяльність, що приводить до деструктивних змін за типом атрофії і зміни енергетичного потенціалу; зменшується життєва ємність легенів й легенева вентиляція як у стані спокою, так і, особливо, при фізичній роботі; порушується терморегуляція і відбуваються інші негативні морфофункціональні змінення в організмі людини.

В Університеті «Україна» запроваджено види рухової активності: аеробіка, аквааеробіка, армрестлінг, загальна фізична підготовка, настільний теніс, оздоровче плавання, спортивне плавання, що спрямовані на розвиток м'язової сили, спритності, релаксації та ін. Вибір засобів фізичного виховання визначався завданнями навчального процесу, функціональним станом здоров'я, матеріально-технічним забезпеченням та необхідними умовами безпеки. Застосування засобів фізичного виховання різного характеру і змісту в профілактичних, коригуючих і тренувальних цілях було реалізоване на основі знання анатомо-фізіологічних особливостей конкретної патології, індивідуального фізичного навантаження з урахуванням психофізичного і функціонального стану систем організму студентів з вадами здоров'я. Акцентувалася увага на вирішенні специфічних завдань, які обумовлені проявами нозології. Так,

фізичне виховання студентів з вадами слуху має ряд специфічних завдань (розвиток сприймання, м'язово-рухових уявлень, розширення обсягу рухової пам'яті), які вирішували такими засобами: загальнорозвиваючі фізичні вправи, циклічні аеробні вправи, дихальні (з тривалим видихом), вправи для хребта, для розвитку координації, елементи гімнастики й акробатики, аеробіка, танцювально-ритмічні вправи. Особливістю фізичного виховання студентів з вадами зору є розвиток орієнтування у просторі, часі, м'язово-суглобового відчуття, здатності відчувати темп рухів, їх амплітуду і ступінь напруження м'язів. В фізичному вихованні і спорті студента з порушеннями опорно-рухового апарату виділено: стан після ампутації кінцівок, стан після травм спинного мозку і поліомієліту та дитячий церебральний параліч.

Засоби фізичного виховання при стані після ампутації кінцівок були спрямовані на: вестибулярне тренування, дихальні вправи, вправи на розслаблення, на відновлення симетрії плечового поясу, таза і тону м'язів спини, силові вправи, вправи на збільшення амплітуди рухів, на диференціацію м'язових зусиль, що вдосконалюють здатність диференціювати простір, аквааеробіка, вправи для профілактики плоскостопості. Враховували особливості ураження спинного мозку, що впливають на загальний тонус м'язів нижніх відділів, що відбувається на положенні тіла в просторі, в тому числі на його здатності протидіяти дії зовнішніх сил. Отже, навчання рухової дії й підвищення рухової активності розпочинали з вирішення статокінетичних завдань: вибору вихідних положень і раціональних поз, при яких дія зовнішніх сил, передусім сили гравітації, була мінімальною, а стійкість тіла – максимальною. Послідовність фізичних вправ відповідала принципам доступності і диференційно-інтегральних оптимумів для використання феномену перенесення – включення для рухового акту відділів, що лежать нижче. Виконували фізичні вправи в умовах подолання сили тяжіння з використанням блоків і противаги, підвішування за допомогою канатів і пружин, аквааеробіка (пасивні та пасивно-активні вправи в воді) та інші.

В основі навчального процесу з фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я було покладено принцип індивідуалізації: відповідно до рівня психофізичного розвитку, стану здоров'я, функціональних спроможностей і рівня фізичної підготовленості формувалися довго- і короткотривалі завдання, підбиралися засоби, визначалися параметри занять, час, засоби і методи оперативного контролю ефективності занять. Застосовували як загальні методи фізичного виховання, так і спеціальні: внесення регламентуючих змін до окремих параметрів звичайного руху: виконання вправ з незвичайного вихідного положення, зміною амплітуди і швидкості рухів і тому інше; ускладнення звичайних дій: додатковими діями, комбінуванням дій; зміна зовнішніх умов: правил, обставин, кількості учасників занять; використовували змагальний метод; індивідуально-груповий метод (група кількістю 5-7 осіб, що мають однакові прояви нозологій, змішані групи – студенти різних нозологій); колективно-індивідуальний метод (об'єднує 8-12 осіб різних нозологій); ігровий метод, музично-ритмічні заняття, зокрема, танці.

На заняттях фізичного виховання студентів з різними нозологіями використовували широко відомі фізичні засоби, ефективність яких доведена різними науковцями (Пономарьов, 1989; Булич, 1991; Вайнбаум, 1991), а саме: фізичні вправи

(релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмічні, на координацію, в рівновазі, коригуючі), ігри (рухливі, спортивні), самомасаж. Дозування фізичного навантаження здійснювали підбором фізичних вправ і рухливих дій, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором вихідних положень, застосуванням обтяжень, опору, прийомів полегшення й допомоги, а також зміною темпу і ритму рухів. Дозували загальне і локальне навантаження. Використовуючи кореляційно-регресивний аналіз для дослідження фізичного розвитку, фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів з обмеженими можливостями здоров'я ми із чисельної кількості тестів обрали найбільш результативні, передбачені Державними тестами, й розробили з них комплекси фізичних вправ, які за своїм впливом відповідають ідеї всебічності, а за спрямованістю - сприяють розвитку необхідних фізичних і вольових якостей, а також оволодінню технікою обраного виду спорту.

ВИСНОВКИ

Навчання руховим діям й підвищення рухової активності на заняттях фізичного виховання за новою технологією не тільки диференціює навчальний процес, але й відповідає потребам студентів всіх груп і категорій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаєв. – К.: Університет «Україна», 2013. – 381 с
2. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К.: Науковий світ, 2003. – С. 37-59.
3. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод. посібник / І.В. Макущенко, В.М. Пристинський, Л.О. Демінська, Т.М. Пристинська. – Донецьк, Слов'янськ: ДДІЗФВС; СДПУ, 2008. – 82 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник в 2-х томах / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 382 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Засоби фізичного виховання / Ю.Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 69-86.
6. Носко Н.А. Систематизація фізических упражнень относительно вектора гравитации / Н.А. Носко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 3. – С. 59-63.
7. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді / М.О. Носко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2009. – №69. – С. 144-150.
8. Серкульская Е. Состояние и перспективы развития спортивных танцев на инвалидных колясках в Республике Беларусь / Е. Серкульская // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Междунар. науч. конгресс. – Минск, 2001. – С. 176-179.
9. Чекас В.Д. Організація занять з фізичного виховання студентів / В.Д. Чекас. – Львів, ЛКА, 1997. – 60 с.

Балан Б.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 17 – 21-РІЧНОГО ВІКУ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД

Проаналізовано фізичну та технічну підготовленість футболістів 17 – 21-річного віку після закінчення навчання у дитячо-юнацькій спортивній школі та в період переходу до професійних команд. Даніми для дослідження слугували показники фізичних якостей: швидкості, відносної сили, швидкісно-силових, спеціальної та загальної витривалості; а також ступінь технічної підготовленості гравців протягом 4-ох років підготовки в період переходу до спорту вищих досягнень. Визначено, що показники рухової активності футболістів 17 – 18-річного віку після закінчення навчання в ДЮСШ порівняно з гравцями професійних команд другої ліги першості України суттєво нижчі. Проте у 20 – 21-річному віці гравці досягають модельного рівня спеціальної фізичної підготовленості футболістів професійних команд другої ліги першості України, що забезпечує ефективну реалізацію технічного потенціалу.

Ключеві слова: футбол, юнаки, 17 – 21 рік, фізична підготовленість, технічна підготовленість, професійна команда.

Балан Б.А. Анализ физической и технической подготовленности футболистов 17 – 21-летнего возраста в период перехода в профессиональные команды. Проанализировано физическую и техническую подготовленность футболистов 17 – 21-летнего возраста после окончания учебы в детско-юношеской спортивной школе и в период перехода в профессиональные команды. Данными для исследования послужили показатели физических качеств: скорости, относительной силы, скоростно-силовых, специальной и общей выносливости; а также степень технической подготовленности игроков в течение 4-х лет подготовки в период перехода к спорту высших достижений. Определено, что показатели двигательной активности футболистов 17 – 18 лет после окончания обучения в ДЮСШ по сравнению с игроками профессиональных команд второй лиги первенства Украины существенно ниже. Однако в 20 – 21-летнем возрасте игроки достигают модельного уровня специальной физической подготовленности футболистов профессиональных команд второй лиги первенства Украины, что обеспечивает эффективную реализацию технического потенциала.

Ключевые слова: футбол, юноши, 17 – 21 год, физическая подготовленность, техническая подготовленность, профессиональная команда.