

4. Вильчковський Є.С. Розвиток рухливих функцій дітей.- К.: Здоров'я, 1983. - 140с.
5. Волков В.М., Романов А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет // Теория и практика физической культуры. 1998.- № 7.- С.5.
6. Волков Л.В. Фізичні особливості дітей і підлітків.- К.: Здоров'я, 1981.- 117с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136с.
8. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и приближение оптимализации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф.дис....канд.пед.наук. - М., 1979. - 26с.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 150с.

## DYNAMICS INDEXES OF PHYSICAL PREPARATION OF SCHOOL CHILDREN

Alexandr KHOLODNYI, Anna SHCHELKUNOVA

*Slaviansk state pedagogical university*

**Annotation.** There is dynamics positive changes physical preparation in article. There were worked out methodics of develop backward and authority physical duality. There methodics introduced to physical preparation school children according to type of motoric and morphological speciality.

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ІНШИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Людмила Хохлова

*Миколаївський державний університет*

**Вступ.** Багато дослідників та значна кількість літературних джерел свідчать про те, що гнучкість разом з іншими фізичними якостями мають надзвичайне важливе значення для організму. Проте, стосовно розвитку гнучкості, яка надзвичайно необхідна для нормальної життєдіяльності та розвитку організму, існують певні неузгодженості як серед науковців, так і серед викладачів та тренерів. Саме тому, ми вирішили провести власний експеримент щодо поліпшення і розвитку гнучкості разом з іншими фізичними якостями у студентів при проведенні занять з фізичного виховання та при тренуванні студентів – спортсменів.

**Мета** нашого експерименту: дослідити морфологічні параметри гнучкості та інших фізичних якостей у студентів 1 і 2 курсів загальних факультетів і студентів, які членами збірних команд з баскетболу, волейболу і гандболу та розробити методи запровадження у практику засобів фізичного виховання у вигляді розподілу студентів на навчальних і тренувальних заняттях на відповідні підгрупи, залежно від рівня фізичного розвитку.



**Об'єкт і методи дослідження.** Об'єктом дослідження були основні фізичні якості людини (гнучкість, динамічна сила, спритність, швидкість та витривалість), а суб'єктом дослідження – розвиток цих фізичних якостей у студентів (чоловіки і жінки) денної форми навчання. За допомогою відповідних тестів вивчали морфологічні параметри гнучкості у студентів денної форми навчання загальних факультетів при проведенні занять з фізичного виховання (2 рази на тиждень), а також у спортсменів збірних команд університету з баскетболу, волейболу та гандболу (чоловіки і жінки). Гнучкість визначали в балах за системою КОНТРЕКС – нахил вперед нижче рівня стояння, а також, виконуючи гімнастичний місток з положення лежачи за системою КОНТРЕКС (у нашій модифікації, яка дозволяє нараховувати бали за виконання гімнастичного містка, що і визначає гнучкість хребта та суглобів). Спритність визначали за допомогою “човникового бігу”. Стрибучість (вибухову силу ніг) визначали стрибком вгору з двох ніг. Вибухову силу рук і тулуба визначали сидячи метанням набивного м'яча вагою 1 кг у жінок та 3 кг у чоловіків. Швидкість визначали бігом на 100 м, а витривалість визначалася гладким бігом на стадіоні дистанцією в 500 м для жінок і 1000 м для чоловіків і оцінювали в балах.

Збірні команди з ігрових видів спорту склалися з 15 осіб кожної статі. Контролем були студенти 1 курсу стаціонарного навчання, які займалися за стандартною програмою фізичного виховання 2 рази на тиждень. Отримані результати оброблялися методами варіаційної статистики.

Основною методичною особливістю експерименту було розподілення осіб, при проведенні навчального процесу, на відповідні підгрупи. Розподіл на підгрупи, при проведенні занять з фізичного виховання ми проводили за такими ознаками: спортивно обдаровані студенти, що державні тести виконували на “відмінно”, були віднесені до 1 (найсильнішої) підгрупи. До 2 підгрупи віднесли студентів, які мали “добрий” фізичний розвиток і виконували половину державних тестів на “відмінно” та “добре”. До 3 підгрупи увійшли студенти, які мали “нормальний” фізичний розвиток і виконували державні тести на “добре”. До 4 підгрупи віднесли студентів, які мали фізичний розвиток без значних вад і виконували державні тести на “добре” чи “задовільно”. До 5 підгрупи відносили осіб, які за станом здоров'я входять до спеціальної медичної групи.

**Результати дослідження.** При визначенні нами стану гнучкості у спортсменів нахилом вперед з'ясувалося, що ця якість серед чоловіків найкраща у волейболістів, а найгірша у баскетболістів (таблиця 1).

Водночас, особи чоловічої статі, які тренувалися за нашою системою з розподілом на підгрупи, мали цю якість розвинутою вище норми (табл.1). Саме ці результати, отримані нами в експерименті, дозволяють надавати конкретні рекомендації, щодо поліпшення цієї якості при проведенні тренувань студентів – спортсменів або при проведенні занять з фізичного виховання зі студентами. Розвиток цієї якості вимагає посиленої уваги тренерів і викладачів.

Визначаючи гнучкість нахилом вперед у спортсменок – жінок, ми отримали результати, які також відображені у таблиці. Найбільше розвинутою була ця фізична якість у гандболісток, потім йшли волейболістки і найгіршими були показники такої гнучкості у гандболісток. Однак, можна зазначити, що нахил вперед для ігрових видів спорту не є основним показником щодо визначення спортивної форми, тому що ми обстежували провідних гравців збірних команд 3 університетів (Миколаївського, Переяслав-Хмельницького і Черкаського) і не знайшли прямої кореляції.



Результати вимірів тестів (ч - чоловіки, ж - жінки)

Вид Спорту	Гн-ть, нахил (результат)	Гн-ть "місток" (бали)	Кидок н/м'яч, у метрах	Стриб. вгору з місця (в см)	Човн. біг 3 рази (в сек)	Біг на 100 м, (швид.) (в сек)	Біг (крос в балах)
Б/б (ч)	8,9± 1,8	10,5± 2	7,06± 0,19	58± 5,8	6,7± 0,9	13,9± 2,1	22,5± 6
В/б (ч)	12,4± 1,9	19± 4,3	6,50± 1,7	61± 5,3	6,9± 0,9	14,5± 2,7	10,5± 7,3
Г/б (ч)	10± 1,0	25,5± 5,4	7,60± 0,25	57± 0,27	6,6± 0,02	12,8± 1,7	26,7± 4,0
Підгр. (ч)	12± 2,7	30± 1,0	5,0± 2,5	57± 4,7	10,9± 1,5	15,5± 2,5	25,5± 5,0
Кон. ч	7,2± 4,3	-10± 4,5	4,5± 2,2	45± 12	10± 4,4	15± 5	10± 5
Б/б (ж)	11,2± 2,3	12,1± 2,4	6,8± 0,9	44± 0,4	7,6± 0,8	16,3± 1,9	16,5± 7,4
В/б(ж)	11,5± 2,3	26± 18	6,0± 0,2	52,3± 18	7,6± 0,8	16,4± 1,8	8,5± 19
Г/б (ж)	14,6± 2,2	25,0 ±5,4	7,7± 1,5	45,6± 3,4	7,1± 0,9	15,3± 1,9	20,5± 8,0
Підгр. (ж)	16± 1,8	30± 1,0	5,0± 2,5	47± 4,7	10,9± 1,5	15,5± 2,5	25,5± 5,0
Кон. ж	9,3± 5,1	-9± 1,5	3± 1,5	33± 12	16± 3	18± 2,7	-15 ±5

Проте, подальше вивчення загальної гнучкості при виконанні гімнастичного містка, на думку більшості науковців, вказує більш толерантно на стан як гнучкості, так і організму в цілому, хоча визначалася в основному гнучкість суглобів і хребта, показала такі результати. Визначено, що найкращий стан гнучкості, серед чоловіків, притаманний гандболістам, менші показники у волейболістів і найгірші вони у баскетболістів. У тих осіб, які займалися за нашою системою, з розподілом на підгрупи, вона перевершує норму. У жінок спостерігалася аналогічна ситуація. Подібними є і результати вимірювання швидкості при подоланні дистанції у 100 метрів.

Подальше визначення професійної якості студентів – спортсменів за допомогою кидка набивного м'яча показало, що високі результати спостерігалися у гандболістів, нищі у баскетболістів і найнижчими були показники у волейболістів. З іншого боку вони значно перевищували результати контрольних осіб і тих, хто займався за нашою системою з розподілом на підгрупи, що відображено у таблиці. Результати вимірювань у жінок були аналогічні. Проте, кращі результати кидків набивного м'яча визначалися у осіб, які займалися за нашою системою з розподілом на підгрупи. Це надає



право рекомендувати використання вправ з набивним м'ячем чи відповідними обтяженнями для всіх осіб, які бажають покращити і розвинути свою вибухову силу. Стрибок вгору є професійним показником для ігрових видів спорту (тому не дивно, що результати перебільшують норму); у гандболістів цей показник найнижчий. Подібна ситуація спостерігається у визначенні спритності у чоловіків, хоча у жінок інша ситуація. Показники витривалості у спортсменів і студентів експериментальних груп достовірно не відрізнялися.

Таким чином, розподіл студентів, при проведенні занять і тренувань на підгрупи, дає можливість надавати індивідуалізовані фізичні навантаження при проведенні навчальної і тренувальної роботи.

---

## DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND OTHER PHYSICAL QUALITIES UNDERTAKING THE DRILLS ON PHYSICAL EDUCATION

Lyudmila HOHLOVA

*Nikolaevskiy university*

**Annotation.** The article describes an experimental study. there were defined main physical qualities (flexibility, dexterity, specific power, dynamic power, velocity and endurance).

The personalization of the physical exercises was reached by method of the students distribution on their physical development level.

**Key words:** physical development level, physical qualities, flexibility, dexterity, specific power, dynamic power, velocity, endurance.

---

## МОЖЛИВОСТІ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В КИТАЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ

Ма ЦЗИНЬГАН

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Існуючі в даний час форми і типи туризму в Китаї при усіх своїх позитивних достоїнствах розвиваються однобоко, орієнтовані в основному на одержання прибутку за рахунок іноземних туристів. Тому вони не можуть повною мірою вирішити головну задачу стратегії держави: зміцнення здоров'я громадян усієї країни і збільшення до 40% лиць, що займаються фізичною культурою. Значну роль у рішенні поставлених задач може зіграти спортивно-оздоровчий туризм.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спортивно-оздоровчий туризм виник у першій половині ХХ сторіччя, почав інтенсивно розвиватися на території колишнього Радянського Союзу і швидко перетворився в масовий рух. Створене в 1929 році Суспільство пролетарського туризму (СПТ), в 1930 році було перетворене в Суспільство пролетарського туризму й екскурсій (СПТЕ). В 1949 році спортивний туризм був