

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, БІОХІМІЇ ТА АНАТОМІЇ**

**Актуальні проблеми**  
**медико-біологічного забезпечення фізичної**  
**культури, спорту та фізичної реабілітації**

**II Міжнародна науково-практична**  
**інтернет-конференція**  
**21 квітня 2016 р.**  
*(присвячена 25-річчю Незалежності України*  
*та 20-річчю Дня Конституції)*

*Збірник статей*

**Харків - 2016**

**УДК 796/615.825**

**ББК 75.03**

**А 38**

**Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації // Збірник статей II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 21 квітня 2016 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О.В. Пешкової [та ін.]. – Харків : ФОП Панов А. М., 2016. - 617 с.**

**Редакційна колегія:**

Ажиппо А.Ю. – ректор ХДАФК, д.пед.н., професор (ХДАФК)

Ткачов С.І. – д.пед.н., професор (ХДАФК)

Пешкова О.В. – к.мед.н., професор (ХДАФК)

Шапошнікова І.І. – к.пед.н., доцент (ХДАФК)

Рубан Л.А. – ст. викладач, к.фіз.вих. (ХДАФК)

Церетелі Д.Н. – відповідальний секретар (ХДАФК)

**ISBN**

У збірнику представлені статті за актуальними проблемами медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації за такими напрямками: «Проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту», «Питання спортивної гігієни», «Психологічні аспекти фізичної культури та спорту», «Сучасні діагностичні комп'ютерні технології в фізичній культурі та спорті», «Фізична реабілітація при різних захворюваннях і пошкодженнях у тренуваних і нетренуваних осіб», «Проблеми здорового способу життя». Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, викладачів, спортивних лікарів, фізичних реабілітологів, тренерів, спортсменів, студентів, а так само для фахівців, які працюють у галузі фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та здоров'я людини.

**УДК 796/615.825**

**ББК 75.03**

**ISBN**

<b>Колосова Е.В., Халявка Т.А.</b> ЭЛЕКТРОНЕЙРОМИОГРАФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТСМЕНОВ-ТЕННИСИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП	73
<b>Мелешко В.І., Самошкін В.В., Малютова О.М. Бондаренко М.М.</b> МЕТАБОЛІЗМ МОЛОЧНОЇ КИСЛОТИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ: СТАРІ МІФИ І НОВІ РЕАЛІЇ	80
<b>Павлова Н.А.</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	89
<b>Павлова Н.А.</b> ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	95
<b>Пасько Т.В.</b> ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ЖІНОЧОГО ФУТБОЛУ	102
<b>Пасько Т.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ІЗ СИЛОВИМ НАВАНТАЖЕННЯМ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	106
<b>Пешкова О.В.</b> ОБЛІК СТАНУ БЕТА-ЕНДОРФІНІВ ТА ІМУНОРЕАКТИВНОСТІ ПРИ ЗАСТОСУВАННІ ЗАСОБІВ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ПЕРЕТРЕНОВАНOSTІ У СПОРТСМЕНІВ	111
<b>Сак А.Е., Комисова Т.Е.</b> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕГРУЗКИ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	117
<b>Саламов Р.С., Нетьматов Б.И.</b> МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОСВОЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	122
<b>Саламов Р.С., Нетьматов Б.И.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ	129
<b>Сутула В.О., Дейнеко А.Х., Вишня О.В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ШОСТИХ КЛАСІВ В ТРАДИЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	133
<b>Церетелі В.О., Церетелі Д.Н.</b> МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ ЕТАПУ АДАПТАЦІЇ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ	140

6. Ращупкин Г.В. Физическая культура школьников / Г.В. Ращупкин. - СПб.: Нева, 2004.
7. Физическое воспитание детей школьного возраста / под ред. Ю.Ф. Луури. - М.: Феникс, 2003.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ШОСТИХ КЛАСІВ В ТРАДИЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**<sup>1</sup>Сутула В.О., <sup>1</sup>Дейнеко А.Х., <sup>2</sup>Вишня О.В.**

*<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури*

*<sup>2</sup>Харківський Національний медичний університет*

**Анотація.** В статті визначено рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 11-12 років як об'єктивного показника соматичного здоров'я. Результати дослідження свідчать, що традиційна система фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах є недостатньо ефективною щодо забезпечення оптимального рівня фізичного здоров'я школярів.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізична підготовленість, учні шостих класів, тестування, нормативні показники.

**Вступ.** У державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти [5] передбачено, що основною метою освітньої галузі “Здоров'я і фізична культура” є розвиток в учнів основної школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття навичок збереження і зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. Однак практика показує, що за час навчання в загальноосвітніх навчальних закладах рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та здоров'я школярів погіршується [3,10]. Як свідчать результати досліджень, лише 20 % дітей шкільного віку можна вважати здоровими, у 56 % школярів виявлено незадовільний стан фізичної підготовленості [2,6,9]. Більшість науковців вважають, що така ситуація зумовлена зниженням рівня рухової активності школярів, недотриманням у режимі навчального дня фізіологічного нормованого рівня розумового та фізичного навантаження, а також відсутністю в учнів належної мотивації до занять фізичними вправами [2,3,6,9,10].

Ряд науковців констатують - сучасна школа не може забезпечити необхідний об'єм рухової активності учнів тому, що фактична спеціально-організована їх рухова активність складає приблизно 30% гігієнічної норми і обмежується 3-4 годинами на тиждень, що уроки фізичної культури лише на 15% компенсують необхідний об'єм рухової активності школярів [1,2,9,10]. У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні напрями удосконалення функціонування системи фізичного виховання школярів. Очевидно, що для їх ефективною реалізації необхідно знати рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості в учнів основної школи [3,4].

**Мета:** визначити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів 11-12 років як об'єктивного показника соматичного здоров'я.

**Завдання дослідження:** узагальнити дані сучасної наукової та методичної літератури щодо досліджуваної проблеми; оцінити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів шостих класів.

**Матеріал дослідження.** Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи I-III ступенів № 67 м. Харкова. У дослідженні приймали участь 60 учнів шостих класів (33 хлопців та 27 дівчат).

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано методи теоретичних та прикладних досліджень у сфері фізичного виховання: аналіз літературних джерел для виявлення сучасного стану досліджуваної проблеми; медико-біологічні методи використано для оцінювання рівня фізичного розвитку учнів шостих класів; педагогічні методи (тестування, експеримент) використано для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів шостих класів; методи математичної статистики застосовано для обробки експериментального матеріалу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати оцінки рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості шестикласників представлені в таблиці 1. Їх аналіз показує, що середній показник довжини тіла хлопців складає 142 см і відповідає нормі [8]. Однак, якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники довжини тіла хлопців то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 38,0% (рис. 1). Показник маси тіла у хлопців шостих класів дорівнює 40,0 кг, що співпадає з відповідною нормою [8]. Якщо ж порівнювати з цією нормою індивідуальні показники маси тіла хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 28,0% хлопців (рис. 1). Результати представлені у таблиці 1 свідчать також про те, що середній груповий показник індексу Кетле у хлопців, які навчаються в шостих класах, становить 278,5 г/см, що, згідно до нормативних показників представлених у праці Л. Сергієнко [7] відповідає нормі (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівень фізичного розвитку та функціонального стану учнів 6-х класів**

Показники фізичного розвитку	Хлопці		Дівчата	
	$\bar{X} \pm \sigma$	Вікові норми	$\bar{X} \pm \sigma$	Вікові норми
1	2	3	4	5
1. Довжина тіла, см	142±9,3 (відповідає нормі)	( $\bar{X} \pm \sigma$ ) 147,7±5,5 (за стандартами для оцінки фіз. розвитку школярів, 2010)	143±10,9 (відповідає нормі)	( $\bar{X} \pm \sigma$ ) 146,4±5,6 (за стандартами для оцінки фіз. розвитку школярів, 2010)
2. Маса тіла, кг	40±12,3 (відповідає нормі)	( $\bar{X} \pm \sigma$ ) 39,7±5,4 (за стандартами для оцінки фіз. розвитку школярів, 2010)	39±10,4 (відповідає нормі)	( $\bar{X} \pm \sigma$ ) 37,3±5,1 (за стандартами для оцінки фіз. розвитку школярів, 2010)
3. Індекс Кетле, г/см	278,5±69,8 (відповідає нормі)	220-360 (Л. Сергієнко, 2001)	268,9±61,1 (відповідає нормі)	220-360 (Л. Сергієнко, 2001)

1	2	3	4	5
<b>4. Обхват грудей, см</b>	71,4±13,3 (відповідає нормі)	( $\bar{X} \pm \sigma$ ) 70,7±4,1 (за стандартами для оцінки фіз. розвитку школярів, 2010)	71,9±11,0 (відповідає нормі)	( $\bar{X} \pm \sigma$ ) 69,0±4,6 (за стандартами для оцінки фіз. розвитку школярів, 2010)
<b>5. ЖЄЛ, мл</b>	2024±284,4 (нижче норми)	2267,8 (за С. Тіхвінським, С. Хрущева, 1991)	1959±246,9 (нижче норми)	2118,7 (за С. Тіхвінським, С. Хрущева, 1991)
<b>6. Проба Штанге, с</b>	43,3±11,7 (нижче норми)	51,2 (Л. Сергієнко, 2001)	36,9±12,1 (нижче норми)	44,7 (Л. Сергієнко, 2001)
<b>7. Проба Генчі, с</b>	26,2±11,2 (вище норми)	24,2 (Л. Сергієнко, 2001)	24±7,1 (вище норми)	20,3 (Л. Сергієнко, 2001)
<b>8. Проба Руф'є (оцінка)</b>	12,1±3,9 (оцінка «задовільно»)	Більше 15 – погано; 10-14 – задовільно; 7-9 – середньо; 4-6 – добре; Менше 3 – високо. (Шкільна програма, 2011)	13,1±1,5 (оцінка «задовільно»)	Більше 15 – погано; 10-14 – задовільно; 7-9 – середньо; 4-6 – добре; Менше 3 – високо. (Шкільна програма, 2011)

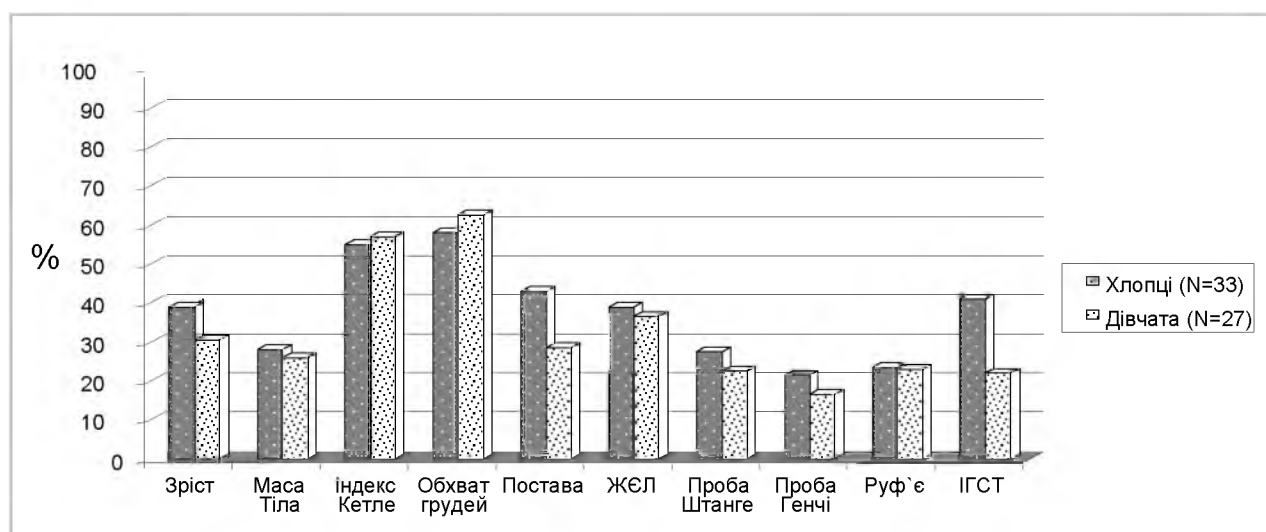


Рис. 1. Кількість учнів шостих класів, антропометричні та функціональні показники яких відповідають нормі (виражена у %)

Зазначимо, що з усіх обстежуваних, лише у 55,0% шестикласників індивідуальні показники індексу Кетле відповідають цій нормі (рис. 1). Результати дослідження також показали, що середній показник обхвату грудей у групі хлопців шостих класів дорівнює 71,4 см, що відповідає нормі (70,7±4,1) передбачений «Стандартами для оцінки фізичного розвитку школярів 2010 р.». Свідчимо, що 58,0% шестикласників за індивідуальними показниками відповідають нормативному значенню обхвату грудної клітини (рис. 1). Як

видно з представлених у таблиці 1 результатів, середні показники життєвої ємності легенів у шестикласників складають приблизно 2024 мл, що не відповідає нормі [1]. Відмітимо, що встановленій нормі відповідають лише 40,0% хлопців (рис. 1), які навчаються в шостих класах.

Результати дослідження також показали, що середній показник проби Штанге у хлопців шостих класів дорівнює 43,3 с, що є нижче норми передбаченій в праці Л. Сергієнко. Необхідно відмітити, що за цією пробою 12,0% хлопців впорались на оцінку, яка є вище норми, а 60,5% – нижче норми і лише 27,5% – відповідають нормі (рис. 1). Як свідчать результати представлені у таблиці 1, за пробою Генчі, шестикласники показали середній результат – 26,2 с, що є вище норми [7]. За даною пробою 29,0% хлопців впорались на оцінку, яка є вище норми, а 49,5% – нижче норми і лише 21,5% – відповідають нормі (рис. 1). Результати дослідження дозволяють стверджувати, що середній показник проби Руф'є, у хлопців шостих класів дорівнює 12,1, що відповідає оцінці «задовільно» (табл.1) . Якщо порівнювати з цією нормою індивідуальні показники проби Руф'є у хлопців, то необхідно констатувати, що їй відповідають лише 23,5% (рис. 1).

Результати оцінки рівня фізичного розвитку та функціонального стану дівчат шостих класів показав наступне: середній показник довжини тіла в групі шестикласниць відповідає нормі 30,0% (рис. 1); середній показник маси тіла відповідає нормі 26,0%; середній показник індексу Кетле в групі шестикласниць дорівнює 268,9 г/см, що відповідає нормі 57,0%; середній показник обхвату грудей в групі шестикласниць склав 71,9 см, що відповідає нормі і становить 62,5%; середній показник ЖЄЛ в групі шестикласниць склав 1959 мл, що є нижче норми (2118,7 мл); середній показник проби Штанге в групі шестикласниць склав 36,9 с, що нижче норми (44,7 с). Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі становить 22,5%; середній показник проби Генчі у дівчат, які навчаються у шостих класах склав 24 с, що вище норми (20,3 с); середній показник проби Руф'є в групі шестикласниць склав 13,1, що відповідає оцінці «задовільно». Кількість дівчат, у яких цей показник відповідає нормі становить 23,0%.

Результати оцінки рівня фізичної підготовленості шестикласників узагальнені у таблиці 2.

Проведений вище аналіз результатів оцінки рівня фізичної підготовленості учнів шостих класів показав наступне: по-перше, середньо-групові оцінки рівня силової підготовленості хлопців та дівчат, які навчаються в шостих класах відповідають низькому та середньому рівню розвитку; по-друге, середньо-групові оцінки рівня швидко-силової підготовленості шестикласників відповідають середньому та низькому рівню розвитку; по-третє, середньо-групові оцінки рівня розвитку гнучкості хлопців та дівчат шостих класів, відповідають низькому та середньому рівню розвитку; по-четверте, середньо-групові показники рівня координаційних здібностей хлопців шостих класів відповідають оцінкам «задовільно», «добре» та «відмінно».

Таблиця 2

## Рівень фізичної підготовленості учнів шостих класів

Назва тесту	Хлопці		Дівчата		
	$\bar{X} \pm m$	Норми	$\bar{X} \pm m$	Норми	
1	2	3	4	5	
<b>Результати оцінки рівня силової підготовленості</b>					
1	<b>Піднімання ніг у висі (кількість разів)</b>	15,8±8,5 (Вище: 33,0% Нижче: 34,0%)	5 р – 1 бал (низький) 12 р. – 2 бали (низький) 19 р. – 3 бали (середній) 25 р. – 4 бали (достатній) 30 р. – 5 балів (високий) (Л.П. Сергієнко, 2001)	13,9±6,8 (Вище: 41,0% Нижче: 33,0%)	5 р – 1 бал (низький) 12 р. – 2 бали (низький) 19 р. – 3 бали (середній) 25 р. – 4 бали (достатній) 30 р. – 5 балів (високий) (Л.П.Сергієнко,2001)
2	<b>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)</b>	18,2±9,9 (Вище: 42,0% Нижче: 48,0%)	Більше 21 разу - відмінно 21 раз – добре Менше 21 разу – задовільно (Л. Сергієнко, 2001)	8,4±4,7 (Вище: 30,0% Нижче: 30,0%)	Більше 12 разів - відмінно 12 раз – добре Менше 12 разів – задовільно (Л. Сергієнко, 2001)
<b>Результати оцінки рівня швидкісно-силової підготовленості</b>					
1	<b>Стрибок вгору з місця (см)</b>	26,6±6,7 (Вище: 42,0% Нижче: 40,0%)	32-29 – вище середнього 28-26 – середне 25-22 – низько (Л.П. Сергієнко, 2001)	24,8±4,4 (Вище: 30,0% Нижче: 30,0%)	34-30 – вище середнього 29-25 – середне 24-20 – низько (Л.П.Сергієнко,2001)
2	<b>Біг на місці 5 с (кількість разів)</b>	21,9±3,0 (Вище: 30,0% Нижче: 16,0%)	39 разів – відмінно 34 рази – добре 29 разів – задовільно (В.А. Романенко,1999)	20,6±3,4 (Вище: 19,0% Нижче: 30,0%)	39 разів – відмінно 34 рази – добре 29 разів – задовільно (В.А.Романенко,1999)
<b>Результати оцінки рівня гнучкості</b>					
<b>Шпагати:</b>					
1	<b>правою</b>	24,8±6,3 (Вище: 30,0% Нижче: 34,0%)	0 см – 10 балів (високий) 8 см – 5 балів (достатній) 11 см – 3 бали (середній)	17,9±7,6 (Вище: 37,0% Нижче: 26,0%)	0 см – 10 балів (високий) 8 см – 5 балів (достатній) 11 см – 3 бали (середній)
	<b>лівою</b>	25,4±5,8 (Вище: 25,0% Нижче: 42,0%)	14 см – 1 бал (низький) >15 см – 0 балів (низький) (Л.П. Сергієнко, 2001)	18,2±6,9 (Вище: 44,0% Нижче: 12,0%)	14 см – 1 бал (низький) >15 см – 0 балів(низький) (Л.П.Сергієнко,2001)

Продовж. табл. 1

	1	2	3	4	5
2	<b>Викручування палиці (см)</b>	76,9±11,8 (Вище: 46,0% Нижче: 21,0%)	<35 см – високий 35,5-45,5 – вище серед. 45,6-55,5 – середній 55,6-65,5 – нижче серед. >65,5 – низький (В.А. Романенко, 1999)	73,5±14 (Вище: 26,0% Нижче: 37,0%)	<30 см – високий 30,5-40,0 – вище серед. 40,5-50,5 – середній 50,п'ятих та шостих 0,0 – нижче серед. >60,5 – низький (В.А. Романенко, 1999 )
<b>Результати оцінки рівня координаційних здібностей</b>					
1	<b>Статична рівновага за методикою Яроцького (с)</b>	13,7±6,0 (Вище: 33,0% Нижче: 34,0%)	35 сек – відмінно 20 сек – добре 16 сек – задовільно (Л.П. Сергієнко, 2001)	13,3±5,2 (Вище: 26,0% Нижче: 19,0%)	35 сек – відмінно 20 сек – добре 16 сек – задовільно (Л.П.Сергієнко,2001)
2	<b>Тест для оцінки рухової пам'яті (кількість спроб)</b>	1,8±1,1 (Вище: 30,0% Нижче: 19,0%)	0 спроб – 5 балів (висок.) 1 спроба – 4 бали (достат.) 2 спроба – 3 бали (серед.) 3 спроба – 2 бали (низьк.) 4 спроба – 1 бал (низьк.)	1,5±0,7 (Вище: 37,0% Нижче: 8,0%)	0 спроб – 5 балів (висок.) 1 спроба – 4 бали (достат.) 2 спроба – 3 бали (серед.) 3 спроба – 2 бали (низьк.) 4 спроба – 1 бал (низьк.)
3	<b>Хват гімнастичної палиці Дітріха, що падає (см)</b>	20,4±10,0 (Вище: 39,0% Нижче: 31,0%)	20 см – відмінно 25 см – добре 28 см – задовільно (Л.П. Сергієнко, 2001)	25,9±14 (Вище: 8,0% Нижче: 51,0%)	20 см – відмінно 25 см – добре 28 см – задовільно (Л.П.Сергієнко,2001)
<b>Результати оцінки рівня витривалості</b>					
2	<b>Гарвардський степ-тест (оцінка)</b>	70,3±13,7 (Вище: 24,0% Нижче: 52,0%)	<55 – погано 55-64 – нижче середньої 65-79 – середня 80-89 – добра >90 – відмінно (Л.П. Сергієнко, 2001)	62,4±11 (Вище: 30,0% Нижче: 37,0%)	<55 – погано 55-64 – нижче серед. 65-79 – середня 80-89 – добра >90 – відмінно. (Л.П.Сергієнко,2001)

Середньо-групові показники шестикласниць відповідають оцінкам «задовільно», «середнє» та «добре»; по-п'яте, середньо-групові оцінки рівня витривалості хлопців, які навчаються в шостих класах відповідають середньому та низькому рівню розвитку. Однокласниці також показали низький рівень витривалості.

**Висновки.** Проведений вище комплексний аналіз фізичного розвитку учнів шостих класів та їх фізичної підготовленості показав наступне:

1. Середні показники фізичного розвитку хлопців та дівчат, які навчаються в шостих класах, відповідають існуючим нормам, рівень функціональних

можливостей, оцінений по результатах проб життєвої ємності легень, Штанге, Генчі, Руф'є, знаходяться нижче відповідних норм, окрім результатів проби Генчі, яка є вищою за норму.

2. Фізична підготовленість учнів п'ятих класів, яка оцінювалась по тестах для оцінки рівня силової, швидкісно-силової підготовленості, швидкісних здібностей, гнучкості, координаційних здібностей і витривалості знаходиться в цілому на середньому та низькому рівні.

3. Проведені дослідження показали, що традиційна система фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах є недостатньо ефективною щодо забезпечення оптимального рівня фізичного здоров'я школярів (функціональні можливості та фізична підготовленість).

**Перспективою подальших досліджень** є розробка педагогічної технології, що сприятиме підвищенню рівня фізичного здоров'я школярів, формуванню культури рухової діяльності засобами основної гімнастики.

#### **Література.**

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): [підр. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти] / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Л., Кварт, 2011. – 303 с.
2. Булгаков О.І. Формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня: дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Булгаков Олександр Ігорович. – Х., 2014. – 227 с.
3. Дейнеко А.Х. Формування культури рухової діяльності в учнів п'ятих та шостих класів засобами основної гімнастики: автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.Х. Дейнеко. – Львів, 2016. – 20 с.
4. Дейнеко А.Х. Фізична підготовленість учнів п'ятих класів у традиційній системі фізичного виховання: стан, особливості, перспективи / А.Х. Дейнеко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 8. – С. 14-18.
5. Державний стандарт базової і повної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 // Збірник уряд. актів Укр. – 2011.
6. Круцевич Т. Перспективы оптимизации содержания и организации физического воспитания в контексте формирования целостной гармонично развитой личности дошкольника / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2 (163). – С. 4-6.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: [навч. посіб.] / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 438 с.
8. Стандарти для оцінки фізичного розвитку школярів / за заг. ред. Сердюка А.М. – К.: Казка, 2010. – 60 с.
9. Сутула В.О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи: дис. ... д-ра пед. наук.: 13.00.07 / Сутула Василь Опанасович. – Х. : ХДАФК, 2012. – 440 с.

10. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. / О.А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3. – С. 19-24.

## МЕТОДИКА ОПТИМІЗАЦІЇ ЕТАПУ АДАПТАЦІЇ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ

<sup>1</sup>Церетелі В.О., <sup>2</sup>Церетелі Д.Н.

*<sup>1</sup>Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», <sup>2</sup>Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Незважаючи на зростаючу популярність тайського боксу серед молоді та дорослого населення, необхідно відзначити, що наукове обґрунтування методик тренування залишає бажати кращого.

В даний час, як показує практика, підготовка тайських боксерів здійснюється на основі загальних положень теорії спорту. Разом з тим, в цьому виді спорту недостатньо вивчені особливості змагальної діяльності, необхідна розробка методики навчання базовій техніці, вимагають дослідження питання оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, розвитку і контролю фізичних якостей. Крім того, існує нагальна потреба в обґрунтуванні раціональної побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Особливо актуальними є питання адаптації тайських боксерів до змагальних навантажень в процесі підготовки до змагань.

**Ключові слова:** тайський бокс, етап адаптації, індивідуальний підхід, методика оптимізації.

**Мета дослідження** полягає у дослідженні необхідності та важливості методики оптимізації етапу адаптації тайських боксерів з використанням індивідуального підходу.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити основні параметри адаптації тайських боксерів.
2. Визначити методику адаптації тайських боксерів з використанням індивідуального підходу.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз сучасної науково-методичної літератури, спеціалізованих веб-сайтів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Пристосування до фізичних навантажень (тренувальним і змагальним) – це пристосування організму спортсменів не тільки до витривалості на рингу, швидкісного або повільного бігу, але і до зміни функцій біохімічних процесів та їх реакції у середовищі організму. Слід додати до цього і зміну психоемоційного фону, на якому відбувається змагальна діяльність. Так, в змаганнях з тайського боксу психоемоційний стан є одним з головних чинників досягнення спортивного успіху.

В даному випадку мова йде не про адаптацію опорно-рухового апарату до виконання роботи, а про адаптацію до змагальної ситуації організму спортсменів в його системному розумінні. При цьому в систему адаптації в кожній ситуації