

Исследования проведены на основе анализа протоколов официальных игр ведущих мужских гандбольных команд на ОИ-2016.

По итогам проведенного турнира в четверку сильнейших команд вошли сборные Дании, Франции, Германии и Польши. Все сборные являются ведущими командами в мужском гандболе в последние годы.

С целью получения объективной информации в процессе исследования соревновательной деятельности нами проводился анализ количественных и качественных показателей технико-тактических действий гандболистов (общее количество бросков и голов, количество бросков и голов с разных позиций – 6 м, 9 м, с углов, 7-метровые штрафные броски).

В результате проведенного исследования нами было определено, что чемпионы Олимпийских игр-2016 сборная команда Дании имеет преимущество над соперниками в показателях эффективности реализации 7-метровых штрафных бросков, также в абсолютных показателях выполнения бросков с 9 м и с углов – 77 и 52 гола соответственно. Игроки сборной Франции (серебряные призеры) больше всех забили голов с 6 м, после выполнения 7-метровых штрафных бросков и проведения быстрого прорыва. Гандболисты сборной Германии (бронзовые призеры) показали самый высокий показатель эффективности выполнения бросков с 9 м и больше всех забросили мячей за весь турнир (246 голов).

Важным компонентом показателей соревновательной деятельности являются показатели внутренней структуры забитых мячей в ворота соперника.

Проводя анализ полученных результатов, мы можем констатировать, что игроки всех команд наибольшее количество голов забивают, выполняя броски после проведения позиционной атаки (с 9 м или 6 м), это связано с возможностью подготовиться и эффективно разыграть тактические комбинации.

Таким образом, нами определена эффективность соревновательной деятельности игроков ведущих команд на Олимпийских играх 2016 г. Анализ показателей соревновательной деятельности показал наличие существенных различий в их структуре, которые зависят от квалификации игроков, команды соперников и других факторов игровой ситуации. Показатели результативно-значимых технико-тактических действий отражают модель подготовки мужской гандбольной команды.

Смолякова И. Д.

канд. пед. наук, доцент

Загурский А. М.

ст. преподаватель

Одесский национальный политехнический университет

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО ДЗЮДОИСТА В ВУЗЕ

Борьба дзюдо в последние годы пользуется значительной популярностью среди студентов вузов.

Успешность освоения техники и тактики дзюдо зависит от многих факторов, среди которых основным является оптимальный уровень развития физических качеств.

Система подготовки борцов в учебно-тренировочном процессе характеризуется повышенным объемом физических нагрузок, которые предъявляют высокие требования к энергетике, скоростно-силовым качествам, сенсомоторике, психике в плане ее помехоустойчивости.

Процесс совершенствования двигательных способностей у дзюдоистов органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность занятий студента-спортсмена зависит не только от знаний, умений, навыков и уровня развития его важных качеств, которыми он обладает, но и от психического состояния.

Чтобы добиться определенных результатов в спорте, требуется серьезная и длительная физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка борца-дзюдоиста. Спорт должен приносить радость каждому, кто им занимается, и в достижениях надо видеть результаты своей тяжелой, но благодарной работы.

Методика подготовки начинающих спортсменов-дзюдоистов включает ряд моментов, которыми необходимо руководствоваться в организации учебно-тренировочного процесса:

- сочетать средства и методы технической, тактической, психологической, физической подготовки;
- рационально строить тренировочное занятие в зависимости от его задач и условий тренировки;
- планировать нагрузку начинающим спортсменам в соответствии с уровнем физической и двигательной подготовки;
- учитывать уровень мобилизации чувств, мышления и воли начинающих дзюдоистов в становлении сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- активизировать деятельность дзюдоистов по ходу решения задач тренировки, повышать эмоциональность занятия, вводя подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- в подготовке начинающих спортсменов основное внимание уделять падениям, страховке и само страховке, расширению арсенала технических действий, совершенствованию связок и комбинации;
- строить отношения с новичками на принципе взаимоуважения и взаимопонимания;
- педагогически оправдано использовать комплекс дисциплинарных воздействий, пресекать нарушение дисциплины;
- корректировать деятельность в зависимости от успешности учебно-тренировочного процесса;
- внедрять в учебно-тренировочный процесс формирование знаний, умений, навыков здорового образа жизни (ЗОЖ).

Применение данной методики в учебно-тренировочном процессе и подбор нестандартных средств и методов тренировки положительно влияют на приобщение к ЗОЖ и совершенствование двигательных способностей у занимающихся.

Враховуючи, що середній паспортний вік досліджених був 18,5 років, ми визначили відсоток відхилення від календарного віку у досліджених (табл.1).

Таблиця 1

Відсоток відхилення у досліджених біологічного віку від календарного

Факультет	Відхилення, у %	
	чоловіки	жінки
НТ і Т	94,59	83,78
ІТХРГ і ТБ	89,19	94,59
ТХІПКЗЕ та Т	105,41	89,19

Як видно з результатів дослідження біологічного віку, він у всіх досліджених суттєво відрізнявся від календарного. За відносним показником біологічний вік студентів факультету ТХІПКЗЕ та Т на 100% перевищує паспортний. При цьому, різниця між показниками дівчат і хлопців не є суттєвою.

За результатами соціологічного опитування студентів щодо визначення стану їхнього здоров'я можна чітко стверджувати про переоцінку своїх фізичних даних студентами-першокурсниками, особливо хлопцями. Самооцінка стану здоров'я є суб'єктивним показником, але почасти ґрунтується на об'єктивних показниках захворюваності і встановленого діагнозу, який знають студенти. Цій висновок підтверджений також нашим дослідженням біологічного віку у студентів-першокурсників. Біологічний вік юнаків перевищує паспортний на 18, у дівчат – на 17 років. Темпи старіння студентів різко прискорені. Надати студентів інформацію про його біологічний вік та навчити його контролювати цей показник впродовж життя – актуальне завдання просвітницького характеру, яке може бути вирішене в процесі фізичного виховання.

Смолякова І. Д.

канд. пед. наук, доцент

Петелкакі В. Ф.

доцент

Одеський національний політехнічний університет

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

На превеликий жаль, стан здоров'я населення та демографічна ситуація в Україні погіршується. До 80% студентської молоді вищих навчальних закладів (ВНЗ) мають відхилення у стані здоров'я та чітку тенденцію до погіршення з кожним роком.

Основний показник здоров'я нації – тривалість життя. Згідно з даними Держкомстату України, тривалість життя у чоловіків складає 57, а у жінок – 63 роки. Тоді як в економічно розвинутих країнах, таких як США, Канада, Швеція, Японія та ін., вона на 10 –15 років більша.

У нашій країні спостерігається процес депопуляції, щорічно вмирає майже удвічі більше, ніж народжується. За останні десять років кількість населення зменшилась більше ніж на 7 млн чоловік.

Поняття “здоров'я” має комплексний характер. Правильне розуміння здоров'я як багатокомпонентного явища, звичайно, залежить від загальної культури і знань людини. На жаль, значна частина людей першу половину свого життя витрачає здоров'я, і лише потім, втративши його, починає відчувати виражену в