



Луцький національний технічний університет



**Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка**



**Управління у справах молоді та спорту
Волинської обласної державної адміністрації**



**Департамент молоді та спорту Луцької міської
ради**

**Матеріали III Всеукраїнської
науково-практичної конференції**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**
29 лютого – 1 березня 2024 року

м. Луцьк – 2024

УДК 796:615.825.1(477)

Ф50

Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. 164 с.

До збірника увійшли матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

***Рекомендовано до друку науково-технічною радою ЛНТУ
(протокол 12 від 24.03.2024)***

©Луцький національний технічний університет, 2024

ЗМІСТ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ: ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ: «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ»	8
ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ І.В. БАКІКО, В.Я. КОВАЛЬЧУК, В.В. АНДРОСЮК	10
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ З УРАХУВАННЯМ ПСИХІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ Г.В. БЕЗВЕРХНЯ	12
ШВИДКІСНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ Н.І. БОРОВСЬКА, Г.В. БОРОВСЬКИЙ	19
ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НУФВСУ М.С. БРИЧУК	22
ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ А.Я. ВОЛЬЧИНСЬКИЙ	24
НЕЙРОЕНДОКРИННО-ІМУННІ ЗВ'ЯЗКИ У ЩУРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СТАТТІ І ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ А.А. ВОРОБІЄНКО, О.І. ПЛИСКА	27
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ О.Д. ГАУРЯК	29
РУХЛИВІ ІГРИ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА П.М. ГОДЛЕВСЬКИЙ, С.К. ГОЛЯКА, О.Б. СПРИНЬ	32
ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В.А. ГОЛУБ, Р.І. СТАНКЕВИЧ, С.М. СИРОТЮК	36

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ П.П. ГЕРАСИМЮК	39
ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ШКОЛЯРІВ В.І. Гордійчук.....	42
КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ШТОВХАЛЬНИКІВ О.В. ГРЕБІК, Б.М. ВОЙТЮК, Б.І. ПОНЕДІЛЬНИК.	44
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ О.В. ГРЕБІК, Н.І. БОРОВСЬКА.....	47
ВПЛИВ УМОВ НАВЧАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ЗДОРОВ'Я О.М. ГУРКОВСЬКИЙ, В.В. ЧИЖИК	49
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА О.В. ГРЕБІК, А.В. ПОЖАРСЬКИЙ, Ю.В. ДРИЧИК	50
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ Н.А. ДЕДЕЛЮК	54
ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ М.О. ДЄДУХ, В.В. ЄФАНОВА, Т.С. САНОЦЬКИЙ.....	56
КРИТЕРІЇ СФОРМОВАНOSTІ ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНИХ ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ О.Н. ДЕМ'ЯНЧУК.....	59
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ О. Л. ДИШКО, Т. А. КОВЧ.....	62
ЗАНЯТТЯ ЧЕРЛІДІНГОМ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Л.П. ДОЛЖЕНКО, Л.І. КУЗНЕЦОВА	65

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ А.Є. ІВАНОВА, В.М. БОЯРИН	67
СУЧАСНИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ О.А. ІЩУК.....	70
ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІКТ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ Н.С. КАРАБАНОВА	72
СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФАКТОРИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ О.З. КАСАРДА	76
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИТАЇ Л.І. КУЗНЕЦОВА, ЛУО СЯНЬОУ	79
РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ О.О. МАЛІМОН	81
СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ В ШКОЛЯРІВ 13-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ С. А. МЕЛЬНИК.....	84
УСПІХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ О.П. МИТЧИК	87
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ О.П. МИТЧИК, В.Й. ТАРАСЮК	89
ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПСМ Ж.С. МУДРИК	92
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ С.Ю. НІКОЛАЄВ.....	95
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА ОСНОВІ СТИЛЬОВИХ ВІДМІННОСТЕЙ О.О. ПАНАСЮК, М.О. КЛІЩУК.....	98

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА ЯК ВИДУ СПОРТУ Ю.Р. Пасич, І. І. Поремчук, А. В. Артюх, О.О. Панасюк	100
ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ФУТБОЛІ Д.В. ПЕРЕВОЗНИК, А.М. КОНОВАЛЬЧУК, В.С. ДМИТРУК.....	104
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В.М. ПРОКОПОВИЧ, Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА, В.І. ДОВГАЛЬ	106
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ У ВИСОТУ С.І. САВЧУК	108
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ С.А. САВЧУК, В.В. ФАЙДЕВИЧ, С.В. СМІТЮХ..	111
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ С.А. САВЧУК, В.Я. КОВАЛЬЧУК, В.М. КУЛЬЧИЦЬКИЙ.....	114
ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЇ ІГОР В СПОРТІ В.І. СМОЛЮК, А.Б. ШЕВЧУК, Д.Й. ЧАЙКОВСЬКИЙ.....	117
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ О.Г. ТЕСУНОВА, О.Р. ШИНКАРЕНКО	121
ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО- УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І.М. ТКАЧІВСЬКА.....	124
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ О.Г. ТОМАЩУК	129
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ В.В. ФАЙДЕВИЧ, Д.А. ПОЛЩУК, А.С. СМІТЮХ.....	132
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ Н.В. ФЕДИНЯК.....	135

ПРОГРЕСУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ РІЗНОГО ВІКУ І РІЗНОЇ СТАТТІ ПРОТЯГОМ РОКУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ	Л.Б. Харченко, О.І. Плиска.....	137
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ	О. С. Холодова, В. В. Єфанова, Сяо Ченьсі	140
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ОБЛАСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	А.В Хомич Р.Р. БЕРЕЗОВСЬКИЙ, Д.Л. КУШКО	143
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	А.В Хомич, О.Г. Хомич, І.Є. Костюк	146
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА СПЕЦІАЛЬНА ОСВІТА НА ПРИКЛАДІ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ ЛУЦЬКОГО ІНСТИТУТУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»	В.В. Чижик, Р.В. Труш.....	149
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	В.В. Чижик, Д.Й. Чайковський	151
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	І. О. Чижик.....	153
РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ	В. І. Яковів.....	158
APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	Р. LADYKA, S. GUMENYUK, V. NAUMCHUK, V. YEDNAK, P. PETRYTSA.....	160

Організаційний комітет: III Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Фізична культура і спорт у закладах освіти»

Луцький національний технічний університет м.Луцьк

Голова організаційного комітету:

ВАХОВИЧ Ірина Михайлівна ректор, доктор економічних наук, професор.

Члени організаційного комітету:

БАКІКО Ігор Володимирович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

ЛЮТАК Олена Миколаївна, д.е.н., професор, проректор з науково-педагогічної роботи та досліджень

ГЕРАСИМЧУК Галина Андріївна, кандидат технічних наук, доцент, декан факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій

ГРЕБІК Олег Васильович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

КОВАЛЬЧУК Володимир Ярославович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

ПАНАСЮК Олександр Олександрович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

САВЧУК Сергій Ананійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

ФАЙДЕВИЧ Володимир Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

ХОМИЧ Анатолій Вікторович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я

**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, м. Кременець**

Співголова організаційного комітету:

ЛОМАКОВИЧ Афанасій Миколайович, ректор, кандидат фізико-математичних наук, професор, Заслужений працівник народної освіти України.

Члени організаційного комітету:

БЕРЕЖАНСЬКИЙ Олександр Олегович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання, біології та психології

БОДНАР Марія Богданівна, кандидат психологічних наук, доцент, проректор з навчальної роботи

БОЖИК Микола Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання

ГОЛУБ Віктор Анатолійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ДОВГАЛЬ Василь Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ДОВГАНЬ Олена Михайлівна, кандидат біологічних наук, професор, кафедри теоретико-біологічних основ фізичного виховання

КУРАЧ Микола Станіславович, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи

ЧИЖИК Віктор Васильович, кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ

І.В. Бакіко, В.Я. Ковальчук, В.В. Андросюк

bakiko_igor@ukr.net, v.kovalchuk@lntu.edu.ua, lvpu_bud@ukr.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

*Луцьке вище професійне училище будівництва та
архітектури, м. Луцьк*

Важливим чинником визначення сучасної стратегії розвитку сфери фізичного виховання в Україні є аналіз передового досвіду організації освітнього процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери в різних країнах світу [3]. Тому не випадково питання організації й методики фізичного виховання в зарубіжних країнах цікавлять багатьох сучасних українських фахівців (Т.Ю. Круцевич, С.В. Трачук, І.С. Мамедова, Н.Є. Пангелова, Е.С. Вільчковський, І.Х. Турчик, Н.В. Москаленко, А.Б. Мандюк та ін.).

Без ознайомлення з передовим зарубіжним досвідом у будь-якій галузі сьогодні не може успішно розвиватися жодна країна, а знання й застосування інновацій у професійній діяльності є складовими конкурентоздатності фахівця, зокрема, і спеціаліста з фізичного виховання.

Як відзначається в низці державних програмно-нормативних документів, які стосуються розвитку фізичної культури і спорту, європейська інтеграція України передбачає приєднання до конвенцій Ради Європи; наголошується на необхідності проведення аналізу ефективності співпраці та визначення дієвого механізму впровадження в Україні міжнародних програм, досвіду роботи іноземних держав з розвитку зазначеної галузі [2].

Польська програма «Шкільний спортивний клуб» (Szkolny klub sportowy) призначена для учнів початкової та середньої школи та спрямована на розвиток фізичної активності, в першу чергу серед дітей та підлітків з низьким рівнем фізичної підготовленості та відсутністю навичок активного відпочинку. У рамках програми дітям

надаються додаткові можливості для занять спортом під наглядом вчителя фізкультури. Відповідно до умов програми закладу загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) виділяється фінансування для оплати послуг вчителів фізичної культури, які вільний від шкільних уроків час на постійній основі проводять різноманітні, сучасні та цікаві спортивні заняття для школярів. Тривалість одного заняття – 60 хв., заняття проводяться двічі на тиждень та розраховані не менш, ніж на 15 чоловік.

Португальський досвід говорить про те, що активне пересування до ЗЗСО є однією з основних форм фізичної активності, яка доступна дітям молодших класів, а отже, реалізація цієї практики сприяє виконанню низки цілей в галузі стійкого розвитку Організації Об'єднаних Націй. Проект «CicloExpresso do Oriente», назва якого перекладається як «Східний велоекспрес», полягає в тому, що діти зі східної частини Лісабону групами дістаються до ЗЗСО на велосипедах у супроводі батьків (з розрахунку не менше одного дорослого на чотирьох дітей). Цей проект був організований групою батьків-прихильників велосипедного спорту з місцевих жителів за підтримки районної парафіяльної ради та шкільних батьківських комітетів. Діти, які беруть участь у цій ініціативі, повинні вміти добре кататися на велосипеді й суворо дотримуватися правил, наприклад завжди їхати колоною за дорослим, який очолив групу. Приєднатися до «велоекспресу» можна на різних точках маршруту, або на відповідних «станціях».

Реалізація програми була розпочата 15 березня 2015 р., коли на «велоекспресі» до ЗЗСО відправилися перші 12 дітей. Протягом усього навчального півріччя такий «велоекспрес» курсував до ЗЗСО щоп'ятниці, а наступного півріччя до ініціативи приєдналися школярі та батьки з інших ЗЗСО, створивши «велолінії» на нових маршрутах. У найближчому майбутньому планується збільшити кількість таких «велоліній», ЗЗСО-учасниць, щотижневих «велоекспресів» дітей та батьків, які регулярно беруть участь у цій ініціативі [1].

Таким чином, вивчення європейського досвіду організації рухової активності серед школярів, може бути використано в практиці української середньої освіти.

Література

1. Круцевич Т.Ю., Трачук С.В., Мамедова І.С. Стан та перспективи реалізації рухової активності серед дітей та підлітків в європейських країнах. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму [колективна монографія]. Переяслав-Хмельницький, 2020. С. 168-182.

2. Мандюк А. Рівень залученості дітей та підлітків до різних форм рухової активності в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. №3(65). С. 42-47.

3. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук А.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – початок XX Іст.): [монографія]. Дніпро, 2020. 259 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ З УРАХУВАННЯМ ПСИХІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Г.В. Безверхня

bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м.Луцьк

Високі результати у спорті тісно пов'язані з мотиваційною сферою людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена і веде його до поставленої мети, а й впливає на характер всіх процесів, які протікають в організмі в ході діяльності. Головною особливістю спортивної мотивації є її прямий вплив на результативність діяльності спортсмена. У разі жорсткого змагального протистояння очікується повна самовіддача і прагнення перемоги лише у мотивованого спортсмена мотивація має максимальну вираженість [2]. Недооцінка ролі мотиваційних чинників, врахування динаміки зміни мотивів спортивними педагогами, тренерами, самими спортсменами часто призводить до того, що людина виявляється нездатною виявити свої можливості, реалізувати ту величезну роботу, яку вона здійснює, займаючись спортом.

У процесі дослідження з урахуванням результатів «Тесту незавершених речень» було виділено дві групи, які відрізняються за мотивацією досягнення успіху. Порівняльний аналіз експериментальних даних виявив, що досліджувані обох груп мало чим відрізняються один від одного за показниками властивостей особистості. Виняток становлять показники мотиву соціального

Таблиця 1

Показники властивостей особистості волейболістів 15 років з урахуванням рівня мотивації досягнення успіху, бали ($X \pm a$)

Властивості особистості	Мотивація досягнення успіху		Р
	висока, n=28	низька, n=12	
Властивості темпераменту			
Екстраверсія	13.58 ±2.96	11.20 ± 1.30	0.093
Нейротизм	12.08 ±3.89	14.20 ±5.26	0.305
Схильність до фрустрації	9.04±2.99	9.60 ±3.05	0.707
Агресивність	9.88 ±2.83	10.40 ±4.72	0.740
Ригідність	9.88 ±2.25	9.40 ± 1.67	0.661
Вольові якості			
Цілеспрямованість	36.75 ±5.04	35.60 ± 5.78	0.649
Сміливість та рішучість	34.63 ±5.60	35.00 ±2.55	0.886
Наполегливість та завзятість	37.25 ±6.41	38.60 ± 7.64	0.681
Витримка та самокерування	33.13 ±5.79	29.40 ±5.73	0.201
Самостійність та ініціативність	28.08 ±4.44	27.20±1.48	0.668
Вольові якості в цілому	33.97 ±3.96	33,16±3.94	0.598
Мотиви занять спортом			
Мотив емоційного задоволення	29.29±14.12	23.60±15.96	0.429
Мотив соціального самоствердження	15.38±11.61	31.40 ±20.74	0.022
Мотив фізичного самоствердження	24.71 ±21.46	16.40±8.35	0.407
Соціально-емоційний мотив	27.63±13.67	35.40±19.17	0.289
Соціально-моральний мотив	29.00 ±21.85	33.40 ± 8.85	0.665
Мотив досягнення успіху	34.17±18.43	33.40 ± 8.02	0.929
Спортивно-пізнавальний мотив	30.96 ±20.88	17.80±13.68	0.191
Раціонально вольовий мотив	26.17 ±33.52	10.40±15.53	0.166
Мотив підготовки до професійної діяльності	31.29 ± 14.59	20.00 ± 13.49	0.123
Цивільно-патріотичний мотив	32.00 ± 16.11	29.80±18.78	0.789
Мотивація занять спортом	2.82 ±0.52	2.55±0.41	0.283
Змагальна мотивація	6.96 ± 1.85	8.00 ± 1.58	0.253
Тренувальна мотивація	5.83 ±2.04	5.80 ±2.39	0.974
Інтерес до занять волейболом	28.17 ±3.16	28.20 ±3.03	0.983
Суб'єктивний контроль	25.50 ±3.20	23.60 ± 3.91	0.254
Здатність самоврядування	26.75±5.70	29.20 ±4.60	0.377

самоствердження, які істотно вищі у досліджуваних з невисокою мотивацією на досягнення успіху (31.40 бали проти 15.38 балів).

28 респондентів із мотивацією для досягнення успіху були поділені на дві групи з урахуванням самооцінки ними своїх спортивних можливостей. Частина з них, які вірять у свій спортивний успіх, склала першу групу (16 осіб), до іншої групи увійшли 12 осіб, які вважають, що їхнє майбутнє у спорті непередбачуване.

Порівняльний аналіз показників властивостей особистості досліджуваних в обох групах, наведених у таблиці 2, показав, що спортсмени, впевнені у своєму спортивному успіху, відрізняються меншою цілеспрямованістю (34.72 бали проти 38.46 бала) та низькими показниками мотиву соціального самоствердження (10.64 бала). При цьому у них суттєво вищі показники соціально-морального мотиву (39.64 бали проти 20.00 балів), мотиву досягнення успіху (41.45 бала проти 28.00 балів), цивільно-патріотичного мотиву (38.91 бала проти 26.15 балів) та мотивації занять спортом загалом (3.02 бали проти 2.65 балів) [1].

Надалі волейболісти, які відрізняються мотивацією для досягнення успіху, були поділені на дві групи з урахуванням готовності до прояву вольових зусиль при заняттях спортом [3]. До першої групи спортсменів, готових «віддати все» для досягнення успіху, увійшли 15 осіб, до другої групи, які відрізняються низькою готовністю до прояву вольових зусиль, увійшли 13 досліджуваних. Результати порівняльного аналізу показали, що волейболісти, які готові до прояву вольових зусиль, характеризуються високою мотивацією досягнення успіху (40.59 бала проти 24.75 балів), у них сильніше розвинений мотив підготовки до професійної діяльності (34.52 бала проти 22.00 балів).

Водночас вони, порівняно з досліджуваними іншої групи, менше зацікавлені у соціальному самоствердженні (13.18 бала проти 25.17 балів). Зауважимо те, що у них слабше розвинена здатність до самого управління (25.54 бала проти 29.92 балів).

Таблиця 2

Показники властивостей особистості волейболістів 15 років із домінуванням мотивації на досягнення успіху з урахуванням впевненості у своїх можливостях, бали ($X \pm a$)

Властивості особистості	Впевненість у своїх можливостях		Р
	висока, п=16	невисока, п=12	
Властивості темпераменту			
Екстраверсія	13.82 ± 3.22	13.38 ±2.84	0.729
Нейротизм	10.82 ±3.87	13.15 ±3.72	0.146
Схильність до фрустрації	7.91 ±3.51	10.00 ±2.16	0.087
Агресивність	9.09 ±2.98	10.54 ±2.63	0.220
Ригідність	9.82 ± 2.44	9.92 ±2.18	0.912
Вольові якості			
Цілеспрямованість	34.72 ±5.24	38.46 ±4.35	0.070
Сміливість та рішучість	36.18±771	33.31 ±4.31	0.218
Наполегливість та завзятість	37.36 ±8.13	37.15±4.86	0.938
Витримка та самокерування	34.82 ±5.51	31.69 ±5.84	0.194
Самостійність та ініціативність	28.09 ±3.36	28.08±5.33	0.994
Вольові якості в цілому	34,23±4.26	33.74 ±3.86	0.882
Мотиви занять спортом			
Мотив емоційного задоволення	26.00 ± 15.07	32.08 ± 13.20	0.304
Мотив соціального самоствердження	10.64±12.50	19.38 ±9.49	0.064
Мотив фізичного самоствердження	26.00 ± 29.65	23.62 ± 12.1 1	0.793
Соціально-емоційний мотив	26.18±16.85	28.85±10.85	0.645
Соціально-моральний мотив	39.64 ±23.10	20.00±16.71	0.025
Мотив досягнення успіху	41.45 ±21.00	28.00 ± 13.92	0.074
Спортивно-пізнавальний мотив	34.00 ±23.56	28.38±18.90	0.524
Рационально вольовий мотив	29.45±28.76	23.38±18.78	0.541
Мотив підготовки до професійної діяльності	33.91 ± 12.21	29.08±16.49	0.431
Цивільно-патріотичний мотив	38.91 ± 17.15	26.15±13.09	0.051
Мотивації занять спортом	3.02 ±0.47	2.65 ±0.52	0.086
Змагальна мотивація	7.64±1.12	6.38 ±2.18	0.100
Тренувальна мотивація	5.82 ± 1.54	5.85 ±2.44	0.974
Інтерес до занять волейболом	28.18 ± 2.93	28.15 ±3.46	0.983
Суб'єктивний контроль	25.36 ±4.01	25.62 ±2.50	0.853
Здатність самоврядування	27.09±5.39	26.46±6.15	0.794

Таблиця 3

Показники властивостей особистості волейболістів 15 років із домінуванням мотивації для досягнення успіху з урахуванням готовності до прояву вольових зусиль, бали ($X \pm a$)

Властивості особистості	Готовність до вольових зусиль		Р
	висока, п=15	невисока, п = 13	
Властивості темпераменту			
Екстраверсія	13.12±3.26	13.25 ± 2.38	0.906
Нейротизм	12.06 ±4.19	13.00 ±4.16	0.555
Схильність до фрустрації	8.82 ± 3.26	9.58 ±2.50	0.504
Агресивність	9.82 ±3.19	10.17±3.19	0.777
Ригідність	10.24±2.19	9.17±1.99	0.191
Вольові якості			
Цілеспрямованість	36.03 ±4.98	37.29 ± 5.27	0.514
Сміливість та рішучість	35.06 ±6.44	34.17 ± 2.69	0.655
Наполегливість та завзятість	36.53 ±-7,58	38.83 ± 5.22	0.357
Витримка та самокерування	32.35 ±6.18	32.67 ±5.61	0.890
Самостійність та ініціативність	27.59 ±4.72	28.42±3.09	0.599
Вольові якості у цілому	33,51 ±4.10	34,28 ±3.71	0.500
Мотиви занять спортом			
Мотив емоційного задоволення	27.18±13.26	29.92±16.16	0.620
Мотив соціального самоствердження	13.18±12.67	25.17±14.47	0.025
Мотив фізичного самоствердження	27.29 ± 24.75	1 7.58 ± 7.94	0.202
Соціально-емоційний мотив	27.47±14.53	31.08 ± 15.21	0.523
Соціально-моральний мотив	33.76 ±21.24	24.08±17.83	0.208
Мотив досягнення успіху	40.59±17.78	24.75±10.64	0.011
Спортивно-пізнавальний мотив	33.47 ±20.80	21.92 ± 18.17	0.133
Рационально вольовий мотив	27.12 ±24.44	18.25 ±20.47	0.314
Мотив підготовки до професійної діяльності	34.53 ± 13.23	22.00 ± 14.29	0.022
Цивільно-патріотичний мотив	35.59 ± 16.71	26.00 ± 14.40	0.119
Мотивація занять спортом	2.83±0.5	2.68 ±0.57	0.436
Змагальна мотивація	7.35±1.46	6.83 ±2.29	0.461
Тренувальна мотивація	5.53±1.74	6.25 ± 2.45	0.362
Інтерес до занять волейболом	28.35 ±2.89	27.92 ±3.45	0.715
Суб'єктивний контроль	25.06 ±3.36	25.33 ±3.45	0.832
Здатність самоврядування	25.24 ±5.38	29.92 ±4.66	0.022

З урахуванням результатів «Тесту незавершених пропозицій» з 28 осіб з мотивацією на досягнення успіху було виділено дві групи досліджуваних. Першу групу склали спортсмени, які характеризуються впевненістю у своєму спортивному успіху в майбутньому та готові заради успіху «пожертвувати всім» (10 осіб). Друга група (7 осіб) була складена з спортсменів, які сумніваються у своїх можливостях досягти спортивного успіху та не готові до максимального прояву вольових зусиль.

Результати порівняльного аналізу показників досліджуваних цих груп представлені у таблиці 6. Встановлено, що спортсмени першої групи, які характеризуються психічною готовністю до занять спортом вищих досягнень, відрізняються вищим рівнем розвитку мотиву досягнення успіху (41.45 бала проти 18.57 балів), соціально-морального (39.00 бала проти 17.43 балів) та цивільно-патріотичного (38.91 бала проти 23.29 балів) мотивів. У них вищі показники мотивації змагань (7.64 бали проти 6.00 балів).

Таким чином, спортсмени, які характеризуються повною психічною готовністю до занять спортом, відрізняються високим рівнем змагальної мотивації, мотиву досягнення успіху, соціально-морального та цивільно-патріотичного мотивів та відносно низькою значимістю мотиву соціального самоствердження. Для спортсменів, які сумніваються у своїх можливостях і не прагнуть максимального прояву вольових зусиль, більш значущими є мотиви емоційного задоволення та соціального самоствердження.

Література

1. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ Візаві; 2016. 223 с.

2. Halyna Bezverkhnia, Tetiana Fedirchuk, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskiy, Tetiana Osadchenko, Serhii Ilchenko, Anna Hakman. Formation of motivation for professional and applied physical training in Future elementary teachers // Journal of physical education and sport ® (jpes), vol 19 (supplement issue 2), art 45, pp 299 – 304., 2019.

3. Motivation to physical education of school and university students: [Collective monograph]. Edited by Krutsevich T., Bezverkhnia H.,

Tsybul'ska V., Kyslenko D., Marchenko O., Bondarchuk N., Yukho Y., Sadchenko M. Budapest, 2021. – 200 p.

ШВИДКІСНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

Н.І. Боровська, Г.В. Боровський

n.borovska@lntu.edu.ua

*Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
Комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа № 3
Луцької міської ради», м. Луцьк*

Адаптаційні процеси в організмі жінок відрізняються від чоловічих. Це обумовлено однією з основних біологічних особливостей жіночого організму, яка пов'язана з репродуктивною функцією [1, 5]. Тому проблема пошуку можливостей підвищення працездатності спортсменок без порушення їхньої дітородної функції актуальна [2, 4].

Багатьма авторами були описані зміни загальної і спеціальної працездатності спортсменок у різні фази менструального циклу, чий роботи [1, 3, 4] були спрямовані на вивчення адаптаційних можливостей організму висококваліфікованих спортсменок різних спеціалізацій до специфічних навантажень з урахуванням змін їхнього гормонального статусу в різні фази менструального циклу (далі – МЦ). Установлено, що навіть при гарній підготовленості спортсменок прояв їх загальної і спеціальної працездатності має циклічний характер, демонструючи при цьому найкращі результати в постменструальній і постовуляторній фазах МЦ. При цьому функціональна вартість виконаної роботи характеризується економічністю вегетативних функцій, тоді як працездатність у предменструальну, менструальну й овуляторну фази знижується. Енергетична вартість виконаної роботи в ці фази зростає.

Вивчення швидкісних можливостей легкоатлеток, які займаються спортивною ходьбою, ми проводили щоденно, протягом 1 – 2 циклів. Умови тесту були наступні: треба пройти спортсменкам дистанцію 2 x 500 м з прискоренням із 2-хвилинним відпочинком між відрізками.

Як видно з табл. 1, самі високі швидкісні можливості студенток показують в постовуляторній фазі циклу. Достатньо високі результати

відмічені в овуляторній і постменструальній фазі, самі низькі – в менструальній і передменструальній (відповідно) фазі.

Суб'єктивно, в фазу овуляції легкоатлетки показали послаблення техніки спортивної ходьби, а саме в: в порушенні координації рухів, гальмуванні частоти кроків, ускладнюється можливість прояву швидкості. В результаті, звичайно, швидкість проходження дистанції знижується з постовуляторною і менструальною фазами.

Таблиця 1

Час проходження відрізків 2 x 500 м студентками, які спеціалізуються у спортивній ходьбі

Фази МЦ	I	II	III	IV	V
Результати	153,13	150,40	149,76	146,94	151,22
2 x 500 м (сек)	155,40	151,76	151,29	146,79	152,70

В кінці передменструальної фази ходачки скаржились на втому, головний біль, болі в животі, набряк нижніх кінцівок, віддишку, роздратованість, агресивність. У деяких спортсменок прослідковувалось відчуття апатії, небажання займатись. Такі ж самі симптоми виявлялись на 1 – 2 день фази менструації, де дівчата помічали біль в животі та погане самопочуття. До кінця фази менструації самопочуття спортсменок покращувалось, з'являється бажання займатись. Цей підтвердило наші спостережень про затримку виконання тесту менструальну, овуляторну і передменструальну фази циклу. Напроти в постменструальній і постовуляторній фазах легкоатлетки помічали легкість при виконанні навантаження, емоційний підйом, бажання тренуватись.

Про циклічні зміни працездатності здобувачок свідчать зміни інтенсивності проходження двох заданих відрізків в педагогічному тесті. Так, для спортсменок найбільша інтенсивність – в IV (3,4 м/с; 3,41 м/с), досить висока інтенсивність – в III (3,34 м/с; 3,30), у II (3,32 м/с; 3,29 м/с) і найменша в I (3,27 м/с; 3,22 м/с) і в V (3,31 м/с; 3,27 м/с) фазах МЦ.

Дані результати свідчать про те, що проявлення швидкісних здібностей легкоатлеток високої кваліфікації, які займаються спортивною ходьбою, залежать від функціонального стану. Для спортсменок, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, оптимальними

для прояву швидкісних можливостей є постменструальна і постовуляторна фази МЦ.

Література

1. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Київ : Логос, 2019. 192 с.

2. Основи фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на першій і другій стадіях багаторічного досконалення / Бобровник, В. І. та ін.; веб-сайт. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34918> (дата звернення: 17.01.2021).

3. Павленко І.О., Сидоренко О.Р., Скачедуб Н.М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навч.-метод. посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.

4. Совенко С. П., Андрущенко Ю. М., Соломін А. В., Виноградов В. Є. Спортивна ходьба : навч. посіб. Київ : ТОВ «НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. 144 с.

5. Совенко С., Данилюк Д. Характеристики техніки спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивній ходьбі на 20 км. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти : Мат. II Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 37–39.

ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НУФВСУ

М.С. Бричук

mbrychuk@uni-sprt.edu.ua

***Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ***

Інтенсивне збільшення інформатизації всіх сфер людської діяльності зумовлює стрімкий розвиток та використання сучасних цифрових технологій у різних галузях діяльності, у тому фізичного виховання. Національний університет фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) активно впроваджує цифрові технології, в тому числі використання онлайн-платформ, в освітній процес. Законом України "Про освіту" інформаційно-комунікаційна компетентність визнана як одна з ключових компетентностей, необхідних для успішної життєдіяльності [1]. Зазначимо, що на сайті Міністерства освіти і науки України розміщений перелік дистанційних платформ для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації [2].

Мета дослідження: проаналізувати використання онлайн-платформ у підготовці фахівців з фізичного виховання НУФВСУ.

У листопаді-грудні 2023 року було проведено опитування здобувачів освіти НУФВСУ, що навчаються за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт щодо використання онлайн-латформ в освітньому процесі. В опитуванні взяло участь 118 студентів 2, 3, 4 бакалаврського та 1 курсу магістратського рівня освіти (85 – спеціальності 017 та 33 – 014.11). Результати щодо використання онлайн-платформ для навчання представлені в табл. 1.

Підсумовуючи зазначимо, найпопулярнішими онлайн-платформи для навчання здобувачів освіти НУФВСУ є Moodle, Google Classroom, Всеосвіта, На урок. Українські платформи (Всеосвіта, На урок) мають більшу популярність ніж міжнародні (Coursera, Udemy). Google Classroom та Курси, що підтримуються Google, ймовірно, популярні через інтеграцію з іншими продуктами Google. Платформа Дія.

Цифрова освіта, ймовірно, використовується для отримання сертифікатів, а не тільки навчання. Означені платформи пропонують різні формати навчання, такі як відеокурси, вебінари, інтерактивні курси, тести тощо. Варто зазначити, що платформи можуть бути платними або безоплатним. Поряд з цим пприкро, але 31,4 % респондентів не використовують чи взагалі не знають про можливості використання онлайн-платформи для навчання.

Таблиця 1

Використання онлайн-платформ для навчання здобувачами освіти НУФВСУ

№	онлайн-платформа	Кількість відповідей	
		осіб	%
1	Moodle	101	85,6
2	LearningApps	9	7,6
3	Prometheus	15	12,7
4	EdEra	17	14,4
5	Coursera	14	11,9
6	Canvas Network	17	14,4
7	EdX	12	10,1
8	Udemy	10	8,5
9	Ukraine Global Faculty	11	9,3
10	Kahoot	19	16,1
11	Labster	15	12,7
12	Google Classroom (Google Education)	38	32,2
13	Всеосвіта	54	45,8
14	На урок	44	37,3
15	Classtime	14	11,9
16	Курси, що підтримуються Google	46	39
17	Дія. Цифрова освіта	31	26,3
18	Не використовую, не знаю про такі можливості	37	31,4

Для більш ґрунтового дослідження варто додатково з'ясувати причини популярності певних платформ. Також є потреба в розробці рекомендацій для здобувачів НУФВСУ щодо використання різних платформ для різних цілей, а також про доступні онлайн-платформи для навчання. Щодо наступних глобальних цілей - створити українські

аналоги популярних міжнародних платформ, які будуть направлені, тому числі й на підготовку фахівців з фізичної культури і спорту.

Література

1. Концепція розвитку цифрових компетентностей, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 3 березня 2021 р. № 167-р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/167-2021-%d1%80#text>

2. <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijni-platformi-dlya-navchannya-samorozvitku-ta-otrimannya-dopomogi-j-perevirenoyi-informaciyi>

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

А.Я. Вольчинський

e-mail: vaj65@ukr.net

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Вступ. Процеси державотворення в Україні нерозривно пов'язані з духовним та фізичним відродженням нації, її національної самосвідомості й охоплюють усі сфери життя українського суспільства. Однак передусім це стосується освітнянської галузі, яка найтісніше пов'язана з формуванням і розвитком особистості. Тому на етапі сьогодення проводяться різноманітні дослідження із питань удосконалення фізичної підготовки здобувачів освіти. Автори [1; 2; 3] підкреслюють, що основна їх спрямованість – оздоровча, за умови раціонального дозування навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану.

Мета дослідження. Висвітлення основних вимог фізичної підготовки майбутніх гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура учасників освітнього процесу є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів та методів на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень

індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Зміст фізичної підготовки здобувачів освіти, стратегія пріоритетних напрямів у її розвитку взаємопов'язані із соціально-економічними чинниками. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності. Вона надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури учасників освітнього процесу, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних та оздоровчих функцій.

Фізична підготовка здобувачів освіти у вишах України здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і є єдиним процесом фізичного виховання. Її структура включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт, активне дозвілля.

Основною формою фізичного виховання студентів є навчальні заняття. Своєю чергою самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дають змогу збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення. Спільно з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання.

Навчальний процес із фізичного виховання здобувачів освіти здійснюється шляхом використання окремих фізичних засобів. Будучи відносно самостійною ланкою педагогічного процесу, кожне заняття пов'язане з попереднім та наступним, що чинить позитивний вплив на формування фізичних кондицій учасників освітнього процесу. Важливим аспектом змісту заняття є діяльність викладача – формулювання завдань та організація їх виконання, спостереження за діями студентів, оцінка цих дій, регулювання навантажень. Залежно від статі, фізичного стану, особистих інтересів здобувачів освіти визначаються індивідуальні завдання та зміст навчально-тренувального процесу. В організації аудиторних і позааудиторних занять багато спільного, оскільки загальними є мета фізичного виховання, використання засобів та методів тренування. Навчально-тренувальний процес розглядається як система взаємодій тренера з

постійним складом групи студентів. Ефективність занять залежить від дотримання норм наповнюваності групи. Тому існують чіткі норми кількості здобувачів освіти, які займаються одночасно. Дотримання цих норм дає змогу тренеру керувати навчально-тренувальним процесом групи з урахуванням особливостей кожного з них.

У секційних заняттях необхідно виділити два види:

1) *загальнорозвивальні*, що спрямовані на гармонізацію фізичного розвитку, фізичної підготовленості, формування та підтримання гарної постави;

2) *компенсаторні* заняття, які мають рекреаційний характер та слугують для поповнення обсягу рухової активності в повсякденній діяльності й побуті, для активного відпочинку та відновлення працездатності.

Важливою умовою ефективної фізичної підготовки є її раціональне виконання упродовж тривалого часу. Вагоме значення має також організація та побудова процесу тренування студентів. Одним із критеріїв визначення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень є ступінь задоволення від занять, іншими словами комфортний стан особистості. Тому на секційних заняттях використовуються різні за величиною навантаження.

Висновки. Перед учасниками освітнього процесу сьогодні суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання з інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Проте його реалізація під силу лише фахівцям нової формації. Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями.

Література

1. Лахманюк Т. В., Горборуков В. М. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців [Електронний ресурс]. Режим доступу: URL:http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/8145/Lakhmanyuk_Zagalna_fizychna_pidgotovka.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Панчук А.П., Панчук І.В., Шелюк В.О., Кашуба А.А. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих

зкладах освіти. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [file:///C:/Users/Anatoliy/Downloads/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82+1\(103\)+%D1%81+%D0%94%D0%9E%D0%98-161-173-3.pdf](file:///C:/Users/Anatoliy/Downloads/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82+1(103)+%D1%81+%D0%94%D0%9E%D0%98-161-173-3.pdf)

3. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її поліпшення. *Спортивна наука України*. 2018. № 6(88). С.39–44.

НЕЙРОЕНДОКРИННО-ІМУННІ ЗВ'ЯЗКИ У ЩУРІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СТАТТІ І ВПЛИВУ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ

А.А. Воробієнко, О.І. Плиска

biology20@ukr.net; plys2005@ukr.net

***Український державний університет імені Михайла
Драгоманова, м. Київ***

Введення в 1936 році Гансом Сельє поняття стрес та встановлення знаменитої його тріади розпочало новий етап дослідження зв'язків між гормонами адаптації та імунною системою, який продовжує залишатись актуальними і зараз. Цьому сприяло відкриття автономної іннервації імунної системи, що в свою чергу поклало початок вивченню нейро-імунних зв'язків. Наступним етапом наукових досліджень стало формулювання концепції триединого нейро-ендокринно-імунного комплексу в ході яких були проведені численні експериментальні та клінічні експерименти результатом яких стало встановлення на основі їх метааналізу існування кореляції різної сили і напрямку між нейро-ендокринними факторами, з одного боку, та імунними параметрами тимуса, селезінки та крові, з іншого боку. При цьому існують певні статеві відмінності в силі таких з'єднання. Впливу також піддаються рівні гормонів адаптації та імунні показники. Проте вплив стресорів і адаптогенів на нейро-ендокринні імунні зв'язки залишається мало вивченим і, особливо, у світлі статевих відмінностей в таких ефектах. При цьому існуючі дослідження стосуються тільки хронічного стресу і залишаючи без уваги гострий стрес. Таким чином, відомі значні відмінності між ефектами хронічного і гострого стресу на нейро-ендокринно-імунний комплекс продовжують залишатись

невченими. У той же час рівні альдостерону і кальцитоніну оцінювали лише опосередковано за їх специфічним впливом на електролітний обмін. Також недоліком існуючих досліджень є відсутність синхронності досліджень тварин обох статей, що не виключає впливу інших факторів: пори року, погоди, сонячної активності тощо.

Тому **метою дослідження стало:** в режимі синхронності виявити статеві відмінності в параметрах нейро-ендокринно-імунного комплексу та стану нейро-ендокринно-імунних взаємовідносин у інтактних щурів, що піддаються впливу стресорів і адаптогенів.

Експеримент проведено на 96 щурах лінії Wistar: 48 самців і 48 самок. 12 днів один самець і самка щура залишилися неушкодженими, а 3 інші пари були піддані хронічному аверсивному впливу - стресу протягом 6 днів. Розраховували параметри ВСР: Мода, Амплітуда моди і Варіаційний розмах як маркери циркулюючих катехоламінів, симпатичних і вагусних тонів відповідно. Серед ендокринних параметрів визначали екскрецію 17-кетостероїдів та рівень сироватки крові основних гормонів адаптації, таких як кортикостерон, альдостерон, тестостерон, трийодтиронін, а також паратгормон і кальцитонін. Дослідили відсоток популяції лімфоцитів і визначали параметри фагоцитозу нейтрофілами та моноцитами *Staphylococcus aureus* 134 в крові. Тимус і селезінку зважили і зробили мазки-відбитки для підрахунку тимоцитограми і спленоцитограми. Проаналізовано канонічну кореляцію між нейроендокринними та імунними показниками.

Результати. Найбільш виражену імуномодулюючу дію мають катехоламіни ($R=0,928$), симпатичний тонус ($R=0,849$) і тестостерон ($R=0,829$). Тонус блукаючого нерва ($R=0,697$), 17-кетостероїди ($R=0,688$) і альдостерон ($R=0,686$) помірно модулюють імунітет, тоді як імуномодулюючі ефекти трийодтиронін ($R=0,610$), кортикостерону ($R=0,584$), ПТГ ($R=0,510$) і кальцитоніну ($R=0,423$) виражені менше всього. Знайдено три пари канонічних коренів. Нейроендокринний корінець першої пари визначає показники імунітету на 95,7%, другої – на 86,5%, третьої – на 69,2%. Елементи тимоцитограми (у порядку спадання: епітеліоцити, лімфоцити, ендотеліоцити, лімфобласти та макрофаги), фагоцитарна активність нейтрофілів крові та моноцитів, відносний вміст NK- і В-лімфоцитів у крові, а також відсоток

лімфоцитів та макрофагів в спленоцитогамі виявилися найбільш схильними до впливу нейро-ендокринного фактору.

Висновок. Існує тісний канонічний зв'язок між зареєстрованими нейро-ендокринними факторами і параметри імунітету в цілому. При цьому, як вираженість імунотулюючої активності індивідуальних нейро-ендокринних факторів і підвладність регуляторному впливу індивіда параметри імунітету істотно відрізняються.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

О.Д. Гауряк

o.hauriak@chnu.edu.ua

***Чернівецький національний університет імені Юрія
Федьковича, м. Чернівці***

Нині сучасна освіта переживає докорінні зміни в системі навчання а виховання дітей шкільного віку. Згідно із «Концепцією розвитку інклюзивної освіти» (2010), «Концепцією Нової української школи» (2016), в Україні активізувався процес упровадження інклюзії в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Згадані нормативні документи, передбачають створення умов для інклюзивного навчання школярів з особливими освітніми потребами (ООП).

Проблему інклюзивної освіти та навчання висвітлено в працях І. Боднар (2015), А. А. Колупаєвої (2010, 2012, 2019), С. П. Миронової (2020), Л. Б. Платаш (2020), О. М. Таранченко (2015), та інш. Особливості фізичного виховання в умовах інклюзивного середовища досліджували Н. Горобаха (2014), В. М. Пасічник та В. Р. Пасічник (2017), переваги та недоліки спільного й роздільного фізичного виховання дітей з ООП – І. О. Омеляненко (2018).

У Дефектологічному словнику (2011) поняття інклюзія (англ. inclusion – вклучення) визначається як «процес активного вклучення в суспільні стосунки всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, культурних, мовних національних та інших особливостей».

В наукових працях А. А. Колупасвої та О.М. Таранченко (2019), С. П. Миронової (2020) зазначається, що «Інклюзивне навчання» – це система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності дитини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників, що передбачає створення освітнього середовища, яке відповідало б потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей психофізичного розвитку.

«Передумовою у забезпеченні успішного навчання та процесу успішності школярів з ООП у ЗЗСО є індивідуалізація навчально-виховного процесу, метою якого є розробка комплексної програми розвитку школяра з ООП, розробка індивідуального навчального плану, розробка індивідуальної навчальної програми школяра з ООП у класі з інклюзивним навчанням» (С. П. Миронова, 2020).

Загальновідомо, що однією з важливих складових навчально-виховного процесу школярів з ООП є фізична культура, тож, метою нашого дослідження є висвітлення теоретичних аспектів інклюзивної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Основними завданнями інклюзивного навчання, в тому числі й під час навчально-виховного процесу з фізичної культури є забезпечення права школярів з ООП на здобуття загальної середньої освіти в умовах ЗЗСО у комплексному поєднанні з корекційно-реабілітаційними заходами; різнобічний розвиток індивідуальності дитини на основі виявлення її задатків і здібностей, формування інтересів і потреб; збереження і зміцнення морального і фізичного здоров'я вихованців; виховання школяра як культурної і моральної людини з етичним ставленням до навколишнього світу і самої себе; надання у процесі навчання й виховання кваліфікованої психолого-медико-педагогічної допомоги з урахуванням стану здоров'я, особливостей психофізичного розвитку школяра (С. П. Миронова, 2020). Тож, фізична культура школярів з ООП має свою специфіку та має здійснюватися одночасно з розв'язанням корекційних завдань (А.А. Колупасва, Л. О. Савчук, 2011). Саме тому, особливістю навчально-виховного процесу з фізичної культури дітей з ООП є його корекційна спрямованість.

Вчителі, які працюють в інклюзивних класах мають чітко розуміти мету і завдання інклюзивної фізичної культури, бути

обізнаними з корекційно-оздоровчими методиками залежно від вади та особливостей розвитку конкретного школяра, адже певні порушення у фізичному та/або психічному розвитку «особливих» учнів (з вадами слуху чи зору, розладами аутичного спектру тощо), створюють труднощі в досягненні загальної освітньо-виховної мети, породжують суперечності між прагненнями учнів та їхніми можливостями.

Після визначення мети та завдань фізичної культури конкретної дитини з особливостями психофізичного розвитку вчитель повинен визначити поточні завдання, тобто завдання на конкретний урок. Він має передбачати, з якими проблемами може зіткнутися в навчально-виховному процесі конкретної дитини.

В навчально-виховному процесі з фізичної культури вчителям слід використовувати наступні підходи: використання диференційованого навчання, систематизація вправ і завдань за видами захворювань; індивідуальний підхід до кожної дитини; здійснювати ретельний контроль за фізичним навантаженням; підвищувати рівень активності школярів; використання спеціальних методів, прийомів і засобів навчання, які сприятимуть пізнавальній діяльності школярів. При розробці змісту уроків фізичної культури та доборі засобів вкрай важливо застосовувати принцип доступності, разом з тим не допускати зайвого спрощення матеріалу (Г. Гук та І. Боднар, 2022).

Особливо важливо проявляти педагогічний такт, надавати своєчасну допомогу кожному учню, а постійне заохочення за найменші успіхи буде сприяти формуванню в них впевненість у власних силах та можливостях.

Проведене дослідження дозволило розкрити теоретичні аспекти інклюзивної фізичної культури й дало поштовх до подальшого вивчення проблеми інклюзивної фізичної культури. В подальшому наші дослідження будуть спрямовані на висвітлення особливостей проведення фізичної культури в інклюзивних класах та впровадження в навчально-виховний процес корекційних методик для «особливих» школярів.

РУХЛИВІ ІГРИ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОГО АМПЛУА

П.М. Годлевський, С.К. Голяка, О.Б. Спринь

me4eslavovi4@gmail.com, golyaka@ksu.ks.ua, ospryn@ksu.ks.ua

Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

Херсонський державний університет, м. Херсон

Вступ. Рухливі ігри виступають як один із багатьох засобів виховання, розвитку фізичних якостей, удосконалення спеціально-технічної підготовки, також, допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції [2, с. 40; 3, с. 50; 4, с. 78]. Використання рухливих ігор у підготовці футболістів дозволяє підсилити ефект від застосування традиційних тренувальних процесів, забезпечуючи акцентований і направлений розвиток домінантних для кожного ігрового амплуа фізично-технічних можливостей [1, с. 32; 6, с. 137]. Незалежно від складності рухів, творче використання ігрового матеріалу має своє особливе значення, а тому може використовуватися відповідно до кожного тренувального завдання [5, с. 88].

Застосування різних методів підготовки у футболі велика, а пошук і ефективне вдосконалення кожного з них вимагає належного наукового обґрунтування.

Мета дослідження: експериментально дослідити ефективність впливу рухливих ігор на підготовку футболістів різного амплуа.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, контрольні тести, статистичний метод У-критерій Манна-Уїтні.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі спортивного комплексу НУВГП м. Рівне. У дослідженні задіяні 18 футболістів початкової групи, які пройшли етап попередньої базової підготовки. Також 15 спортсменів збірної НУВГП з футболу, які неодноразово брали участь у змаганнях серед ВНЗ міста.

В тренувальний процес початкової групи впроваджено авторську методику, яка передбачала рухливі ігри спрямовані на покращення показників спеціальної підготовленості футболістів визначеного ігрового амплуа. До яких, за характером спрямувань, можна віднести:

– «Міні-Матчі» – 3 на 3 або 4 на 4: гра в невеликих групах (сприяє активному участю кожного гравця та розвитку технічних навичок в обмеженому просторі);

– «Багато-м'ячові ігри»: гра, в якій використовуються багато м'ячів, (допомагає покращити контроль над м'ячем та швидкість реакції);

– «Ігри з використанням воріт» – менші за розмірами ворота (сприяє розвитку швидкості та точності ударів);

– «Коловий футбол»: гра в колі з використанням воріт на обидві команди (сприяє вивченню тактичних аспектів та роботі в обмеженому просторі);

– «Ігри з завданнями» – пас та рух (завдання на покращення розуміння гри та взаємодії між гравцями);

– «Ігри з умовами» – обмеження часу та простору (встановлення правил, які обмежують час або простір для змагань, щоб сприяти швидкому виборі та виконанню рішень);

– «Ігри на згортання та розгортання» – згортання (зменшення простору гри для розвитку навичок тиснення та збереження м'яча), розгортання (збільшення простору для вивчення гри в широкому полі);

Спортсмени основної групи займалися за існуючою програмою тренувань збірної НУВГП з футболу.

Таблиця 1
Результати контрольних вправ фізичної та спеціальної
підготовленості футболістів

Показники	Амплуа															
	Нападники			Півзахисник			Захисники			Воротарі						
	ПГ до	ОГ до	ПГ після	ОГ після	ПГ до	ОГ до	ПГ після	ОГ після	ПГ до	ОГ до	ПГ після	ОГ після				
Ведення м'яча 30 м(с)	6,83 ±0,13	6,32±0,08	*6,07±0,91	6,33±0,10	6,91±0,08	6,52±0,08	6,53±0,05	6,53±0	7,03±0,15	7,03±0,15	6,65±0,08	6,83±0,05	7,34±0,17	7,34±0,17	7,23±0,12	7,23±0,12
Ведення м'яча 30 м з обвідкою стояків (с)	7,12±0,35	7,53±0,15	7,13±0,06	7,41±0,22	7,13±0,26	7,52±0,15	*7,31±0,11	7,52±029	7,32±0,19	7,03±0,15	7,1±0,09	7,3±0,01	7,52±0,01	7,52±0,24	7,5±0,03	7,5±0,03
Точність передачі (бали)	3±1,58	4±1,58	4±1,14	4±1,58	4±1,58	4±1,58	5±1,58	4±1,48	3±0,54	3±0,70	4±0,83	4±0,83	3±1,14	3±1,14	3±1,14	3±1,14
Дальність передачі (м)	50,7±0,15	51,0±0,54	52,7±0,56	51,0±0,77	55,5±0,76	56,0±0,57	57,5±0,43	56,0±0,52	56,4±0,33	57,0±0,63	58,0±0,74	57,0±0,63	56,8±0,51	57,0±0,73	57,0±0,57	57,0±0,57

Примітки: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; «до» – початок дослідження; після – закінчення дослідження; * – $p < 0,01$ статистична значущість параметра.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих показників (табл. 1) свідчать, що завдяки використанню рухливих ігор футболісти ПГ змогли покращити показники у контрольних видах випробувань, а саме: «ведення м'яча 30 м» – «нападники» ПГ на 0,3 с ($6,07 \pm 0,91$) порівнюючи з ОГ ($6,33 \pm 0,10$) по закінчені дослідження і на 0,8 с свого результату на початку, що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$; «півзахисники» ПГ ($6,53 \pm 0,05$) і ОГ ($6,53 \pm 0$) – однакові результати по закінченню дослідження і покращення на 0,4 с свого результату на початку; «захисники» ПГ покращили свій результат на 0,2 с у порівнянні з ОГ, також результат

зріс в обох групах відносно початку дослідження ($6,65 \pm 0,08$), ($6,83 \pm 0,05$); «воротарі» ПГ та ОГ маючи однакові вихідні дані покращили результат в кінці дослідження ($7,23 \pm 0,12$). Але достовірної різниці в даному тесті між гравцями ігрового амплу «півзахисники», «захисники», «воротарі» не виявлено.

У «веденні м'яча 30 м з обвідкою стояків» – «нападники» ПГ покращили результат на 0,3 с ($7,13 \pm 0,06$) від ОГ ($7,4 \pm 0,22$) достовірної різниці між гравцями не виявлено. «Півзахисники» ПГ ($7,31 \pm 0,1$) по відношенню до ОГ ($7,52 \pm 0,29$) покращили результат на 0,2 с і на 0,8 с від початку дослідження, що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$; «захисники» ПГ ($7,1 \pm 0,09$) по відношенню до ОГ ($7,3 \pm 0,01$) покращили на 0,2 с; «воротарі» – статистичних змін не виявлено ($7,5 \pm 0,03$).

«Точність передачі» у «нападників» ПГ ($4 \pm 1,14$) зріс на 1 бал порівнюючи з початком дослідження і досягнув результату ОГ ($4 \pm 1,58$); «півзахисників» ПГ ($5 \pm 1,58$) зріс на 1 бал від початку дослідження і перевершив результат ОГ ($5 \pm 1,48$); «захисники» результат ПГ ($4 \pm 0,83$) і ОГ ($4 \pm 0,83$) зріс на 1 бал; «воротарі» зміни статистичної значущості не виявлено ($3 \pm 1,14$).

«Дальність передачі» у «нападників» ПГ зріс на 1 м 70 см ($52,7 \pm 0,56$) по відношенню до ОГ ($51,0 \pm 0,77$); «півзахисників» ПГ ($57,5 \pm 0,43$) зріс на 1 м 50 см до ОГ ($56,0 \pm 0,52$); «захисників» ПГ ($58,0 \pm 0,74$) і ОГ ($57,0 \pm 0,63$) на 1 м; «воротарі» зміни статистичної значущості не виявлено ($57,0 \pm 0,57$).

Висновки. Порівняльний аналіз показників досліджуваних груп виявив покращення результатів, однак, рівень вірогідності значень змін є неоднозначним. Так на початок дослідження ПГ мала не значну відмінність на користь ОГ. А наприкінці дослідження завдяки використанню обраних засобів і методів тренувань ми можемо спостерігати значні зміни у контрольних видах випробувань, а саме: «ведення м'яча 30 м» – «нападники» ПГ на 0,3 с ($6,07 \pm 0,91$); у «веденні м'яча 30 м з обвідкою стояків» – «півзахисники» ПГ ($7,31 \pm 0,1$) покращили результат на 0,8 с від початку дослідження, що відповідає параметру статистичної значущості $p \leq 0,01$.

Література

1. Біляй А.Г., Зайцев С.І. (2020). Програма підготовки футболістів академії «Рух» Львів. Львів, 97 с.
2. Блюдик В.С. (2015). Нове в тренуванні юних футболістів. *Теорія і практика фізичної культури*. №8. С. 40–41.
3. Годик М.А., Шамардін А.И., Халіль І. (2017). Командні, групові і індивідуальні вправи та їх співвідношення в тренуванні юних футболістів. *Теорія і практика фізичної культури*. №7. С. 49–51.
4. Голяка С.К., Спринь О.Б., Левченчук О.А. (2023). Дослідження впливу секційних занять футболом на фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку. Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 1(19). Київ. С.77–85.
5. Костюкевич В.М, Перепелиця О.А., Гудима С.А., Поліщук В.М. (2017). Теорія і методика викладання футболу: навч.-метод. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ; 310 с.
6. Степанюк С.І., Левін І.Л. (2019). Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних футболістів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. матеріалів VII регіональної наук.-практ. інтер.-конф. з міжнародною участю*. Харків : ХДАФК. С. 136–139.

ВІКОВА СПРЯМОВАНІСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ ПРИ УДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В.А. Голуб, Р.І. Станкевич, С.М. Сиротюк

golub06va@ukr.net, Stanokroman62@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім.

Тараса Шевченка, м. Кременець

Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна

Шашкевича м. Броди

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідники [2,5,6,] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей молодшого

шкільного віку традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, направлена головним чином на засвоєння конкретного об'єму рухових дій. Але разом з тим, практично не приділяється увага вихованню фізичних здібностей, а тому і не вирішуються питання оздоровчої спрямованості.

У відповідності із розробленими методичними рекомендаціями у вихованні витривалості – використовуються бігові вправи і рухливі ігри; швидкості – бігові та стрибкові вправи на протязі 5 – 8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек.

Виховання спритності ґрунтуються на виконанні вправ, які показують відповідні координаційні труднощі, а також нестандартні вихідні положення. Інтенсивність – середня і низька.

Швидкісно-силові здібності рекомендуються виховувати з використанням обтяжування (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. В наших дослідженнях зазначається, що розвиток гнучкості у дітей знаходиться на достатньо високому рівні, тому для досконалості даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16 – 24 разів, а статистичні вправи за рахунок збільшення часу, витримки від 6 до 16 сек.

Крім цього, потрібне уточнення величини тренувальних навантажень та інтервалів відпочинку між ними з урахуванням віку і направленості пед

У розвитку фізичних здібностей школярів спостерігаються сенситивні періоди, величині відносного збільшення на періоди з помірно високими темпами зросту (від 1,0 до 1,5 умов.од.), періоди з високими темпами зросту (від 1,51 до 2,00 умов.од.) і періодами з найбільш високими темпами зросту (більше 2,0 умов.од.).

Таким чином була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей.

Отримані дані дозволили виявити сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей і розробити вікову періодизацію загального об'єму педагогічних дій. На основі даних комплексного показника максимальної рухливої активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають з пониженням рухливої активності і

біологічної надійності організму, що росте, який потребує зменшення величини педагогічних дій у фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку.

Під час виховання силових здібностей груп м'язів нижніх та верхніх кінцівок, плечового поясу і т.ін. найбільш ефективно силові здібності розвиваються при використанні такої форми організації вправ, яка дозволила б комплексно розвивати всі м'язові групи.

В основі розвитку швидкісних здібностей включають вправи, які виконуються з максимальною (обмеженою) інтенсивністю на протязі короткого часу – не більше 10 – 15 сек.

Вправи, які виконуються для виховання даних здібностей, не повинні носити односторонній характер. Їх завдання – охопити різні групи м'язів і як можна ширше удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості дітей.

Відносно чергування навантаження і відпочинку слід зазначити, що результати досліджень дозволяють зробити відповідні висновки; під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних здібностей при повторювальному виконанні вправ доцільно робити перерви з інтервалами на 1 – 2 хв. А тому, перерва для відпочинку повинна бути постійною. Їх слід чергувати, щоб уникнути стабілізації рівнів у розвитку даної здібності, яка пов'язана з адаптацією організму на одну і ту ж саму працю, яка часто повторюється.

Перед виконанням вправ на швидкість рекомендується проводити розминку 15 – 20 хв. Особлива увага приділяється підготовці опорно-рухливого апарату для виконання швидких рухів.

Вправи, які направлені на виховання швидкості, повинні проводитись на початку уроку, але найбільш ефективніше відбувається розвиток цих здібностей під час проведення рухливих та спортивних ігор.

Для розвитку загальної витривалості пропонується у початковій школі приділяти більше уваги використанню повільного бігу у рівномірному темпі на протязі 8 – 30 хв., а також регбі, футбол 30 – 60 хв. з перервами для відпочинку до 1,5 хв., які сприяють розвитку витривалості.

Найбільш сприятливим віковим періодом удосконалення спритності, координації рухів і просторової точності є вік 7 років. Оптимальний час, який потрібний для удосконалення в дітей реакції на об'єкт, який рухається, складає 15 – 20 тренувань.

Література

1. Волков Л. Молодший шкільний вік : виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець; за ред. Л. Волкова. — К. : Освіта України, 2008. — 120 с.

2. Голуб В. Програмування засобів і методів фізичного виховання молодших школярів / Слюсарчук В., Голуб В., Кравчук Я. // Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки, 2014. – Вип. 15. – С. 73–76

3. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посіб. / Папуша В.Г. [та ін.] // за заг. ред. В.Г. Папуші. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2014. – 368 с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

П.П. Герасимюк

Petro1985o@gmail.com

***Волинський національний університет імені Лесі Українки,
Луцьк***

Вступ. На сучасному етапі у найрозвиненіших країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності та якості життя. Дослідження, присвячені ролі рухової активності у покращенні здоров'я населення, збільшенні тривалості життя та його якості, їх широке впровадження в практику привели в багатьох країнах до помітних результатів стосовно повноцінного вікового розвитку, уповільнення процесів старіння і попередження хронічних неінфекційних захворювань, організації здорового дозвілля

і профілактики шкідливих звичок. Як не прикро, але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності як компонента поліпшення фізичного стану та формування здорового способу життя громадян, зокрема молоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з означеної теми, ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. У вищих закладах освіти (ВЗО) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності учасників освітнього процесу, хронічний дефіцит якої в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Така ознака викликає занепокоєння сучасних науковців та стимулює до постійного пошуку методів, способів і засобів вирішення цієї проблеми [1; 2]. На цьому тлі гостро стоїть питання про впровадження в повсякденне життя студентів засобів фізичної культури, які здатні не лише підвищити рівень загальної та спеціальної професійно-прикладної їх фізичної підготовленості, а й поліпшити стан здоров'я, працездатність, функції серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Система фізичного виховання здобувачів освіти передбачає впровадження цілої низки ефективних не лише оздоровчих, а й тренувальних засобів для використання як у процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами.

Загалом існують різні думки щодо норми та характеру необхідного для студентської молоді рухового режиму. Один із них, досить поширений, що молодь повинна щодня робити 10 тис. кроків. Згідно іншої думки, оптимальний руховий режим – це фізичні заняття 6–10 год протягом тижня. Третій варіант визначає щоденну норму м'язової роботи в кілокалоріях – 1200–2000 ккал [4]. То як же діяти згідно зазначених норм, що обрати? На нашу думку, для кожного студента із певним рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості є свій оптимальний режим рухової і фізичної активності. Саме це положення є основою регламентації в організації і плануванні навчального навантаження у процесі занять фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Загалом діапазон рухової активності має мінімальний, оптимальний і максимальний рівень:

мінімальний рівень дає змогу підтримувати нормальний функціональний стан організму;

за оптимального рівня досягається найвищий ступінь функціональних можливостей і життєдіяльності організму;

максимальний рівень – це надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми і різкого зниження працездатності [3].

Психоемоційні стреси упродовж навчання (адаптація до навчання) також чинять величезну негативну дію на організм студента, проте позитивні емоції, отримані від занять руховою активністю, навпаки, сприяють нормалізації нервово-психічного стану. Тому студентів слід мотивувати до підтримання хоча б мінімальної рухової активності у повсякденному режимі в обсязі 10–14 год. на тиждень, включаючи такі її форми, як оздоровча ходьба, оздоровчий біг, їзда на велосипеді, заняття обраним видом спорту тощо.

Обираючи оптимальний рівень рухової активності і фізичних навантажень, потрібно брати до уваги стан здоров'я і працездатність (тренованість): чим нижчий рівень здоров'я і працездатності, тим меншим повинен бути стартовий обсяг навантажень. Спроби орієнтуватись неодмінно на тривалу роботу великої інтенсивності і незначні інтервали відпочинку можуть призвести до фізичного «перенавантаження» всього організму. Тому доцільно проводити заняття з рухової активності на пульсових режимах 100-180 уд/хв.

Висновки. Оптимально підібрана рухова активність і фізичне навантаження підвищує загальний фізичний стан та психоемоційний тонус, що створює стійкий настрій і слугує сприятливим фоном для розумової діяльності учасників освітнього процесу, запобігає ранньому розвитку стомлення. Ключова роль у підвищенні рухової активності здобувачів освіти відводиться педагогам. Здатність їх приймати нестандартні рішення, уникати шаблонів і стереотипів є запорукою формування у студентів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності.

Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: наукове видання. Житомир: Вид-во «Рута», 2009. 593 с.

2. Горобей М.П., Зайцев В.О., Печко О.М., Самохін М.К. Рухова активність як компонент формування культури здоров'я студентів: метод. вказівки для практичного застосування у професійній діяльності викладачами фізичного виховання у вищих навчальних закладах та студентів усіх спеціальностей. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 64 с.

3. Городинський С. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». № 1. 2021. С. 471–473.

4. Єфремова А.Я., Черніна С.М., Дорош М.І. Оптимальний руховий режим як фактор зміцнення здоров'я студентської молоді: Конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 64 с.

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

В.І. Гордійчук

vigor1959@ukr.net

ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»», Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», м. Луцьк

Фізичне здоров'я є ключовим аспектом повноцінного розвитку особистості, особливо в період навчання у школі. Учні, активно взаємодіючи з навколишнім середовищем, розвивають не лише свої інтелектуальні, але й фізичні якості, що визначається через систему сприймання і обробки інформації.

Фізичне здоров'я має прямий вплив на успішність учнів у навчальному процесі. Активна фізична діяльність сприяє поліпшенню когнітивних функцій, збільшенню концентрації та пам'яті. Дослідження підтверджують, що учні, які займаються спортом, мають кращі результати у навчанні та здатні краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Фізичне здоров'я є не тільки запорукою фізичного благополуччя, але і інструментом для гармонійного розвитку особистості. Заняття спортом в спільноті, участь у командних видах діяльності, сприяють формуванню навичок співпраці, взаєморозуміння та відповідальності.

Для дітей і молоді особливо важливо відчувати радість від фізичних вправ. Ігрові та рухливі активності сприяють не лише

фізичному, але й емоційному розвитку. Змалку формуються звички здорового способу життя, які визначаються через активність та задоволення від руху.

Шкільне спортивне середовище відіграє важливу роль у формуванні фізичної культури учнів. Спортивні змагання, фізкультурні перерви та інші заходи стимулюють учнів до активної участі в фізичних вправах, розвиваючи не лише конкретні навички, а й сприяючи підтримці спільного здоров'я.

Важливо навчати учнів збалансованому харчуванню та регулярній фізичній активності. Знання про значення фізичного здоров'я повинно стати частиною освітнього процесу, щоб вони змогли правильно оцінювати власне фізичне здоров'я для учнів – це не тільки стан їхнього фізичного тіла, але й показник їхнього загального благополуччя та готовності до навчання. Організація фізичної активності у шкільному середовищі сприяє розвитку кращих психофізіологічних можливостей учнів, формує здоровий спосіб життя та готує до повноцінного життя у суспільстві.

Фізична активність сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація, пам'ять та увага. Учні, які регулярно займаються спортом, демонструють кращі результати в навчанні. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів щастя, які зменшують рівень стресу та підвищують настрій. Це особливо важливо в період іспитів та навчального процесу.

Участь у спортивному житті школи сприяє формуванню здорового способу життя. Діти, які змалку приручаються до фізичної активності, зберігають ці звички і в дорослому віці.

Дослідження показують, що учні, які регулярно займаються спортом, мають кращі академічні показники та швидше адаптуються до навчального процесу.

Фізична активність сприяє розвитку різних аспектів розумової діяльності, Організація шкільних спортивних заходів стимулює учнів до участі в різноманітних видах спорту, сприяє дружбі та взаєморозумінню.

Важливо впроваджувати фізкультурні перерви та зарядки, щоб підтримувати активність та відновлювати енергію протягом навчального дня.

Фізичне здоров'я для учнів – це не лише засіб профілактики, але і ключ до успішного навчання та гармонійного розвитку. Важливо пам'ятати, що активний спосіб життя в молодому віці визначає фундамент для здорового та вдалого життя в майбутньому.

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ШТОВХАЛЬНИКІВ

О.В. Гребік, Б.М. Войтюк, Б.І. Понедільник

***fv.hrebikoleh@gmail.com, bodiavoitiuk1314@gmail.com,
bogdanponedilnik@gmail.com***

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Майстерність у метаннях включає показники, що характеризують рівень розвитку основних якостей і ступінь освоєння технічних дій. Однак у силу великої варіативності і різноманіття останньої, обумовленою специфікою штовхання ядра, питання технічної майстерності юних штовхальників (метальників) залишаються слабо розробленими. Тому головна увага зосереджена на характеристиці і контролі загальної і спеціальної підготовленості дітей і підлітків [2].

До складу характеристик повинні входити показники, що є визначальними для того чи іншого рівня майстерності. В міру росту спортивної майстерності в штовханні ядра змінюється значимість ведучих факторів. Одні з них здобувають важливе значення, інші стають менш істотними. Вирішальне значення для штовхальників ядра має високий рівень розвитку силових і швидко-силових якостей, а також високий ступінь координаційних рухів [4].

На основі багаторічних наукових досліджень науковцями розроблені контрольно-нормативні вимоги і модельні характеристики штовхальників ядра (таб. 1).

Таблиця 1

Нормативи контрольних вправ юних штовхальників ядра в залежності від їхнього віку, статі, спортивної підготовленості

Вік	Біг 30 м, сек	Стрибок у довжину з місця, см	Потрійний стрибок з місця, см	Кидок набивного м'яча (2кг) спиною, м	Кидок набивного м'яча (2кг) вперед, м	Кидок ядра спиною вперед, м	Присідання зі штангою, кг	Ривок штанги, кг	Взяття штанги на груди, кг	Жим штанги лежачи, кг
дівчата										
11-12	4,9-5,0	175-185	520-540	12,20-12,50	11,70-12,20	7,80-8,20	-	-	-	25-30
12-13	4,8-4,9	180-190	530-550	13,50-14,50	13,00-13,50	8,70-9,10	-	-	-	30-35
13-14	4,8-4,9	195-205	560-590	14,00-15,00	13,50-14,00	9,40-9,90	45-55	25-30	35-45	35-40
14-15	4,7-4,9	210-220	610-640	-	-	10,60-11,10	55-60	30-40	40-45	40-45
16-17	4,4-4,6	220-240	640-640	-	-	12,50-13,50	75-95	45-65	55-75	50-70
юнаки										
11-12	4,7-4,8	210-220	640-680	12,50-13,50	10,50-12,50	9,50-10,50	50-60	-	45-55	45-55
12-13	4,7-4,8	220-230	660-690	13,00-14,00	12,50-13,50	10,50-11,50	60-70	-	50-60	50-60
13-14	4,6-4,7	225-235	700-750	-	12,00-12,50	12,50-11,50	70-75	50-55	70-80	60-70
14-15	4,4-4,5	240-250	730-780	-	12,50-13,00	13,50-14,50	80-100	55-60	80-90	70-80
16-17	4,1-4,3	250-270	780-800	-	-	15,50-16,00	130-170	65-85	90-100	100-130

Швидкісно-силові якості штовхальників ядра підвищуються разом з ростом спортсмена. Однак темпи приросту цих якостей у різні періоди неоднакові. Збільшення спортивних результатів у штовханні ядра завжди супроводжується підвищенням рівня розвитку ведучих рухових якостей. Причому чим вище кваліфікація штовхальника, тим більше чітко виявляється взаємозв'язок «спортивний результат – фізична підготовленість». У юних штовхальників ядра спортивний результат багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісно-силових якостей [3].

Іншим ведучим положенням у педагогічному контролі юних атлетів є установка на домірність у розвитку основних фізичних якостей, тобто досягнення належного їхнього співвідношення. Переломлення цього принципу в контрольних показниках загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних атлетів полягає в тому, що нормативи окремих якостей повинні знаходитися у визначеній пропорції, характерній для даного етапу багаторічного тренування. Іншими словами, контрольні нормативи повинні повною мірою відповідати тому рівню спортивних результатів (цільовому завданню), що планується для юного металника на конкретному етапі підготовки [1].

Отже, результати дослідження свідчать про те, що достовірне підвищення усіх показників фізичної підготовленості, а разом з нею, спортивного результату у штовхальників ядра 16-17 років, зросло завдяки впровадженій в тренувальний процес у підготовчому періоді тренувальній програмі яка складалась із комплексів спеціальних вправ силовій та швидкокісно-силовій спрямованості.

Література

1. Савчук М.М. Особливості навчання техніки металників молота на етапі початкової підготовки. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів, 2017. С. 180.
2. Савчук М. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота. Молода спортивна наука України. Львів, 2009. С. 306–312.
3. Сіренко В. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву 2007. С. 164.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ СПЕЦІАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

О.В. Гребік, Н.І. Боровська

fv.hrebikoleh@gmail.com, n.borovska@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Ефект використання спеціальних вправ також як і основних – змагань, можна розглядати умовно в двох напрямках: першому – переважно на розвиток якостей; другому – на реалізацію останніх, на вдосконалення техніки рухів для побудови нового темпу, ритму і зрештою – нового рівня спортивних результатів [2].

Найбільший ефект досягається від спеціальних вправ на різні групи м'язів із заданою амплітудою, темпом і різними акцентами – ключовими для вправи, змагання, тоді, коли вони багато разів чергуються (3-6 разів в одному занятті) із звичайними умовами вправи, змагання. У цих випадках використовується терміновий ефект післядії – реакція «свіжих слідів» від спеціальної вправи при подальшому виконанні основної вправи: умови, що обтяжують, стимулюють прояв і підвищують рівень спеціальної сили, полегшені – спеціальної швидкості рухів, а їх поєднання – потужності рухів.

При виконанні спеціальних вправ необхідний також самоконтроль і самооцінка часу на відрізках дистанції, пульсу, довжини, частоти і числа кроків, результатів в контрольних вправах-тестах, запам'ятовування м'язових відчуттів і зіставлення їх (підкріплення) з об'єктивними показниками в секундах, сантиметрах, швидкостях, зусиллях і з оцінкою тренера. Це допоможе створенню уявлення про раціональну техніку, свідомому формуванню рухової установки, але головним чином – оволодінню відчуттям швидкості, пружності, легкості, свободи і т.д., забезпечить оволодіння ритмом руху, управління своїми рухами на різних швидкостях, зусиллях і за різноманітних зовнішніх умов, у тому числі і найбільш складних і цікавих – змагань у конкуренції і на глядачах [3].

Потреби оптимального діапазону руху. В техніці спеціальних тренувальних засобів дуже важливо, щоб амплітуда тренувального руху була більша амплітуди відповідного легкоатлетичного руху в тій

або іншій дисципліні, розуміється, при правильному технічному виконанні.

Рух по найбільшій амплітуді робить вплив не тільки на біохімічні, але і на анатомічні, морфологічні, фізіологічні процеси, що створює відповідну м'язову структуру і здібність до відповідних нервово-м'язових реакцій.

Імпульс для первинного обертання виникає при зіткненні з нерухомою опорою. Необхідно чітко уявляти собі, що якщо наблизити окремі ділянки тіла до осі обертання і тим самим скоротити радіус повороту, то це призведе до збільшення кутової і зменшення колової швидкості обертання. Якщо окремі частини тіла віддаляються від осі обертання і тим самим подовжує радіус повороту, то підвищується колова і знижується кутова швидкість обертання.

Аналізу часової характеристики повинно приділятися не менше уваги, ніж просторовій характеристиці. Це надзвичайно важливо для оцінки відповідності і ефективності спеціальних і підготовчих вправ коли цілий рух розкладається на складові частини.

Мах є важливим елементом легкоатлетичних рухів, але ефективним і успішним він буде лише при відповідних умовах і способі виконання. Відомо, коли спортсмен підвищує швидкість махових рухів, то при цьому збільшується реакція опори [1].

Отже результати дослідження свідчать про те, що швидкісно-силові здібності є провідними у легкій атлетиці, тому їх розвиток має значення на всіх етапах багаторічного тренування. Однак, тренери у роботі з юними спортсменами звертають недостатньо уваги на їх вдосконалення, особливо на етапі початкової підготовки.

Література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Житомир, 2018. С. 340.
2. Антонєць В. Д. Формування ритмової структури техніки метання молота із застосуванням снарядів різної ваги в підготовці юних легкоатлетів: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту. Львів, 2021. С. 188, 151-173.
3. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування. Київ : Олімпійська література, 2015. С. 214.

4. Бурла О.М., Котов В.Ф., Бурла А.О., Заїкін Є.І., Лисенко О.В. Б Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: Навчальний посібник. Суми, 2019. С. 224.

ВПЛИВ УМОВ НАВЧАННЯ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ЗДОРОВ'Я

О.М. Гурковський, В.В. Чижик

v.v.chizhik@gmail.com

***Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
імені Тараса Шевченка, м. Кременець***

***Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-
педагогічної академії імені Тараса Шевченка***

Вплив специфічних умов навчання в сучасних освітніх закладах нового типу на фізичний розвиток та здоров'я школярів є предметом наукових досліджень. Впровадження новітніх педагогічних методик часто відбувається без урахування фізіологічних особливостей учнів. Недостатня увага приділяється процесам адаптації дітей до інновацій у навчальному процесі. Зростання обсягу навчальних завдань призводить до фізичних проблем, таких як малорухливість, що спричиняє захворювання та погіршення фізичного стану. Надмірне психологічне навантаження також може призвести до втоми та стресу. Недостатня відповідність методик навчання можливостям дітей, неефективна організація навчального процесу та порушення санітарних умов є серйозними проблемами. З цього випливає необхідність впровадження профілактичних заходів для покращення стану адаптації учнів до нових умов навчання.

Довготривале психологічне навантаження має серйозні наслідки, такі як виникнення значної функціональної напруги, перевтоми та порушення адаптації. Здоров'я школярів негативно впливають такі фактори, як несумісність методик навчання з віковими та функціональними особливостями дітей, неефективна організація навчального процесу та порушення санітарних умов. Важливість цих факторів визначається тривалістю, систематичністю і постійністю їхнього впливу на організм дитини. Очевидно, що впровадження

новаторських методів навчання, включаючи різноманітні форми розвивального навчання, повинне враховувати такі профілактичні заходи, які дозволять покращити найбільш вразливі аспекти адаптації. Ця проблема є особливо актуальною для експериментальних шкіл, де організація навчально-виховного процесу впливає на здоров'я дітей. У шкільний період чутливість дітей до негативних впливів зовнішнього середовища велика. Надмірне навчальне навантаження, обмежена рухова активність та порушення в режимі дня негативно впливають на їхнє здоров'я. Важливо враховувати ці аспекти для створення сприятливих умов навчання. В сучасних інноваційних закладах навчання акцентується на активізації та різноманітності навчального процесу. Однак, важливо враховувати, що це може призвести до збільшення навчального навантаження. Це може включати неправильний розклад предметів, скорочення перерв, а також введення нових предметів. Тому важливо вживати заходи для збалансування цих процесів та забезпечення оптимальних умов для навчання.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА

О.В. Гребік, А.В. Пожарський, Ю.В. Дричик

***fv.hrebikoleh@gmail.com, anatoijpozarskij163@ukr.net,
drichiku132@gmail.com***

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Проблема підготовки атлетів вищого класу, особливо в метаннях, залишається актуальною. Результати наукових досліджень і практика свідчать про те, що досягнення високих показників багато в чому обумовлене рівнем технічної майстерності. Зростаюча конкуренція в металевих дисциплінах змушує тренерів серйозно займатися технічною та силовою підготовкою вже в дитячо-юнацькому віці, що забезпечує повноцінне поповнення до складу національної збірної команди [3].

Штовхальники ядра, маючи справу з важкими легкоатлетичними снарядами, у своїй підготовці значний час приділяють розвитку сили. Але не просто силу розвивають, в цих видах легкої атлетики особливого значення набуває сила "швидка", тобто сила, проявлена за

мінімально короткий час. "Важливо не тільки мати велику силу, але потрібно вміти реалізувати її в короткий проміжок часу", - говорить одне з основних положень теорії легкоатлетичних штовхань. Отже, в цьому випадку необхідно мати на увазі і швидкість рухів штовхальника.

Підготовчий період ділиться на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Загально-підготовчий етап включає в себе втягуючий мезоцикл тривалістю до чотирьох тижнів та базовий тривалістю до шести тижнів. Спеціально-підготовчий етап штовхальників ядра включає в себе базовий мезоцикл який зазвичай триває чотири тижні. Головним завданням підготовчого періоду є покращення загальної фізичної підготовки та розвиток фізичних здібностей необхідних для штовхальника.

Уміння спортивного педагога відбирати юних легкоатлетів-штовхальників, які задовольняли вимогам того чи іншого виду метань, мали кращі ростові дані, кращу координацію рухів і передумови для швидкісно-силового розвитку зобов'язує на початковому етапі навчання розвивати необхідні якості, особливо силові, для подолання фізичного бар'єру - ваги снаряда.

Головним завданням для юних штовхальників у тренуваннях є розвиток мускулатури в цілому. Провідне місце у вихованні повинен зайняти метод повторних зусиль. Великий ефект в розвитку сили дають вправи з малою вагою. Для виховання швидкості - повторне застосування швидкісно-силових вправ (метод динамічних зусиль) - спрямований на виховання до прояву великої сили в умовах швидких рухів. Велику роль в оволодінні технікою відповідного метання грає гнучкість і рухливість зв'язкового-суглобового апарату. Таким чином, комплекс ефективних засобів і методів швидкісно-силової підготовки юних штовхальників, розвиток гнучкості і рухливості зв'язкового-суглобового апарату, розвиток координаційних здібностей на початковому етапі тренувань за умови дотримання принципу послідовності створює сприятливі умови для розвитку тих груп м'язів, які безпосередньо беруть участь у штовханнях, сприяють оволодінню раціональною технікою.

Використання технічних засобів удосконалює фізичні якості в процесі тренування. Тренувальні пристрої успішно застосовуються як

у загальній, так і в спеціальній підготовці штовхальників. Використання силових і швидкісно-силових вправ різного за масштабами впливу (загального, регіонального, локального), що виконуються на тренажерах, дозволяє удосконалювати фізичні якості, впливати на різні, в тому числі, і відстаючі групи м'язів, створити необхідне поєднання режимів роботи м'язів, умови розвитку фізичних якостей і удосконалювати техніку. Раціональне застосування технічних засобів дає можливість багаторазово виконувати складнокоординаційну вправу в заданому режимі, відновлювати в "м'язовій пам'яті" основні фази і деталі спортивної вправи і чітко дозувати навантаження [2].

Спортивні тренування легкоатлетів-штовхальників на відміну від тренувань дорослих, мають ряд методичних та організаційних особливостей. На етапі спеціалізованої базової підготовки здійснюється оволодіння основами техніки рухів і підвищення рівня фізичної підготовленості, подальший розвиток силових та швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації [1].

Цінність спеціальних вправ полягає в тому, що вони дають можливість цілеспрямовано впливати на окремі м'язи або м'язові групи. Причому навантаження на весь організм при виконанні вправ локального впливу відносно невелике, що дозволяє підвищити обсяг та інтенсивність цілеспрямованого швидкісно-силового тренування. Крім того, є можливість суворого дозування та обліку вправ що виконуються.

Для класифікації засобів спеціальної фізичної підготовки виділяють 3 групи вправ:

- специфічні-різні форми виконання змагальної вправи з метою пристосування організму до роботи в умовах змагань; спеціалізовані-адекватні змагальній вправі за найбільш істотними руховими і функціональними параметрами режиму роботи організму;

- неспецифічні-формально вони не відповідні змагальній вправі за руховою структурою, але сприяють розвитку функціональних можливостей організму в необхідному напрямку, їх завдання полягає в посиленні тренувального ефекту спеціалізованих засобів за рахунок додаткового виборчого впливу на ті чи інші фізіологічні системи і функції організму.

Спеціально-підготовчі вправи не повторюють змагальних дій в цілому або в їх окремих частинах, але при їх виконанні беруть участь схожі м'язові групи. Тренувальна робота супроводжується активацією тих функцій і систем організму, від яких залежить зростання спортивних результатів в основному русі.

Спеціально-розвиваючі вправи повторюють змагальну вправу в окремих її частинах. У процесі їх виконання беруть участь одні й ті ж м'язові групи або їх значна частина, а також активізуються схожі системи й органи. Спеціально-розвиваючі вправи як би відтворюють всі елементи змагальної діяльності, маючи при цьому можливість більш ефективно і вибірково впливати на виховання тих чи інших фізичних здібностей. Досягнутий в них рівень показників реалізується в процесі подальшого виконання змагальних вправ. Вони сприяють входженню в стан спортивної форми.

Отже результати дослідження свідчать, що спеціальна фізична підготовленість покращилась, завдяки впровадженій у тренувальний процес штовхальників ядра тренувальній програмі у яку увійшли розроблені нами комплекси спеціальних вправ силової та швидкісно-силової спрямованості.

Література

1.Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 340.

2.Антонець В. Д. Формування ритмової структури техніки метання молота із застосуванням снарядів різної ваги в підготовці юних легкоатлетів дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.0.01 Львівський держ. ін-т фізичної культури. Львів, 2017. 188 С. 151-173.

3.Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2005. С. 214.

4.Бурла О.М., Котов В.Ф., Бурла А.О., Заїкін Є.І., Лисенко О.В. Б Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: Навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДУ, 2019. С. 224.

5.Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів К.: Фізична культура і спорт, 2017. С. 330.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Н.А. Деделюк

Dedeliuk.Nina@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Актуальність. У навчальному процесі доцільно відмовитися від примусового змісту фізичного виховання і звернутися до особистості студента, його інтересів і потреб у сфері фізичного і духовного виховання. Відсутність сформованої потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами та байдуже ставлення до навчального процесу вимагають змін в організації фізичного виховання у ЗВО.

Метою є дослідження сучасних умов процесу фізичної підготовки студентів в умовах закладу вищої освіти, та можливості удосконалення організаційної структури спортивно-оздоровчої діяльності.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної, правової і програмно-нормативної бази, педагогічне тестування, анкетування, педагогічне спостереження, організаційно-педагогічний експеримент, медико-біологічні методи, моделювання, математико-статистична обробка результатів дослідження. У дослідженні брали участь студенти першого – четвертого курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки, які віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

Результати дослідження дають підстави констатувати, що стан фізичної підготовленості студентів протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується (кількість студентів з високим рівнем фізичної підготовленості до четвертого року навчання значно зменшується, а з нижчим за середній рівнем – зростає майже до 50 %).

Очевидно, що необхідні організаційні зміни у системі навчальних і позанавчальних занять для забезпечення позитивного впливу на рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів. Респонденти обох статей насамперед запропонували замінити традиційний зміст занять, запровадити заняття за вибором, заміна навчальної форми занять на факультативну та розширення теоретичного розділу,

покращити умови проведення занять та збільшити їх кількість, проводити їх більш цікаво.

Комплексний підхід до організації процесу фізичного виховання, покладений в основу запропонованої моделі, сприяв покращенню показників відвідування занять (на 20,3 %), зменшенню пропусків занять через хворобу (на 70,7 %), підвищенню рівня фізичної підготовленості (на 21,5 % зросла кількість студентів з високим РФП і на 14,9 % зменшилася кількість студентів із нижчим за середній РФП) та рівня фізичного здоров'я (зросла кількість студентів з вищим за середній РФЗ (на 18,0 %), і на 7,0 % знизилася кількість студентів з низьким РФЗ).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Заняття обраним видом спорту у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання за розкладом мали значно вищий позитивний вплив на фізичний стан студентів. За час експерименту в цілому серед студентів експериментальних груп кількість осіб з середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я зросла на 42,7% та 118,7%, а серед студентів контрольних груп на 13,2% та 25% відповідно.

Дослідження показників фізичної підготовленості студентів дозволяє стверджувати: заняття з фізичного виховання у групах зі спортивною спрямованістю відіграли роль об'єднуючої ланки між навчальними та позанавчальними формами занять і сприяли підвищенню рухової активності студентів, а також збільшенню кількості студентів із високим РФП.

Література

1. Bielikova N., Dedeliuk N. Organizational and methodological aspects of primary swimming teaching for junior schoolchildren. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020; 6(3):135-143.

2. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. А. Деделюк та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. (1(41). С. 29-35. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-29-35>.

3. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (Наказ Міністерства Молоді і спорту України № 4665 від 15.12.2016)

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

М.О. Дєдх, В.В. Єфанова, Т.С. Саноцький

marizakhar4enko@ukr.net

***Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ***

Вступ. Спосіб життя особистості, її заняття руховою активністю мають значний впливають на стан здоров'я, фізичну й розумову працездатність. Розвиток технічного прогресу, який несе в собі зменшення фізичної праці, м'язових зусиль, що потрібні для виконання різних видів діяльності, у тому числі й побутових є наслідком зростання загрози гіподинамії [1, с. 6; 2, с 22].

Дослідження у визначенні характеристики стану здоров'я студентів стає все більш актуальнішим враховуючи проблеми які загострюються в зв'язку погіршенням останніми роками в Україні стану здоров'я студентської молоді [4, с. 163].

Здоров'я студентів - це важлива тема, адже воно впливає на їх успішність, самопочуття та загальне благополуччя [3, с. 74; 4, с.165].

Авторами відмічено низку факторів, які впливають на здоров'я студентів:

Навчальне навантаження, яке несе великий обсяг інформації, дедлайни, іспити, що можуть призвести до стресу, тривоги та виснаження.

Нестача сну - багато студентів мають недостатній час сну, що негативно впливає на їхню концентрацію, пам'ять та імунітет.

Нездорове харчування – вживання фастфуду та газованих напоїв можуть призвести до проблем з травленням, набору ваги та інших проблем зі здоров'ям.

Гіподинамія, більшість студентів часто ведуть малорухливий спосіб життя, що може призвести до розвитку хронічних захворювань.

Шкідливі звички - куріння, вживання алкоголю значно шкодять здоров'ю [5, с. 220; 1, с. 7].

Мета дослідження – оцінити фізичне здоров'я студентів в процесі занять фізичним вихованням.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося зі студентами I курсу ЗВО у кількості 20 осіб. Методи дослідження, які було використано в роботі: теоретичний аналіз літературних джерел, методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прогрес людства визначається його духовним, інтелектуальним і фізичним потенціалом. Одним із головних критеріїв будь-якого потенціалу людини є його здоров'я. Здоров'я – найвища соціальна цінність, основна умова виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості [2, с. 23].

Ключове місце у розвитку українського суспільства посідають проблеми формування здорового покоління, підготовки молоді до повноцінного самостійного життя.

Система оцінювання рівня соматичного (фізичного) здоров'я є однією з найбільш прикладних систем оцінювання рівня фізичного стану в практиці фізичного виховання, тому що включає більшість його параметрів, до яких відносяться функціональні показники, показники фізичного розвитку, роботоздатність, фізичної підготовленості. Для оцінки фізичного здоров'я студентів нами була застосована методика експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я Г.Л. Апанасенко. Результати оцінки представлені на рис. 1.



Рис. 1. Розподіл за рівнем фізичного здоров'я у студентів

Дослідження було проведено в два етапи, та зіставлено порівняльні результати. Аналізуючи дані, що представлені на рис. 1 можна зробити висновок, що всі рівні здоров'я студентів мають позитивні зміни. Хочемо відмітити, що найбільше змін зазнали

низький рівень фізичного здоров'я зменшився на половину (з 44 % до 22 %) та середній рівень фізичного здоров'я (з 19 % до 31 %). Не значні зміни відбулися у нижче за середній рівень (з 21 % до 25 %), вище за середній рівень (з 10 % до 12 %) та високий рівень (з 6 % до 10 %).

Висновки. За результатами дослідження фізичного здоров'я студентів в процесі фізичного виховання, ми бачимо, що рівні фізичного здоров'я до та після експерименту зазнали позитивних змін, що підкреслює факт позитивного впливу занять фізичним вихованням. Студентам необхідно підходити комплексно до покращення свого здоров'я, а саме правильно організувати свій час (скласти розпорядок дня, час на навчання та самостійні заняття руховою активністю), дотримуватися правильного харчування, уникати шкідливих звичок.

Література

1. Ажиппо О. Ю., Криворучко Н. В. Фізичний розвиток студентів ВНЗ І–ІІ рівнів акредитації. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків : ХДАФК, 2015. С. 5–8.

2. Долженко Л. П. Захворюваність і рухова активність студентів з різними рівнями соматичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. 1. С. 21–24.

3. Кенсицька І., Пальчук М. Особливості мотивації студентів ВНЗ до занять фізичною культурою і спортом. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. 2015. 10 (65) 15. С. 72–75.

4. Нагорна В.Є., Павленко Є.Є. Формування здоров'я студентської молоді у процесі навчання. «Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини» присвячено пам'яті професора О. В. Пешкової : зб. наук. пр., м. Харків, 22-23 квіт. 2021 р. –Харків, 2021. 2. С. 162-166.

5. Свирида В.С. Оцінка фізичного здоров'я курсантів. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу : матер. V Міжнар.наук.-практ. конф. (Луцьк, 23-24 трав. 2019 року) /упоряд. О.А.Бундак, Н.В.Ляшук, Н.Г.Конон. – Луцьк : Вежа-Друк, 2019. С.219-221.

КРИТЕРІЇ СФОРМОВАНOSTІ ХУДОЖНЬО-ЕСТЕТИЧНИХ ІНТЕРЕСІВ УЧНІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

О.Н. Дем'янчук

demianchukoleksandr@gmail.com

***Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, м. Кременець***

В останні роки в психології та педагогічній науці, у шкільній практиці інтенсивно розробляються шляхи і засоби активізації пізнавальної діяльності, причому не лише як засіб оволодіння знаннями, уміннями та навичками, але й найдієвіший чинник психічного та, зокрема, розумового розвитку школярів.

Однією з можливих форм активізації навчання є розвиток в учнів художньо-естетичних інтересів. Оскільки предметом цього дослідження є процес формування художньо-естетичних інтересів у дітей із затримкою психічного розвитку, врахуємо їх вікові особливості, а також особливості їх пізнавальної діяльності.

Щоб сформувати художньо-естетичні інтереси в учнів молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку, слід коригувати їх діяльність із задоволення інтересу до художніх творів із знаннями, отриманими раніше на уроках музики, образотворчого мистецтва, літератури, а також на позакласних заняттях з мистецтва. Для цього враховувались усі характерні для інтересу критерії. При розгляді цих критеріїв (зосередження на предметі, виникнення питань, активність, самостійність, прагнення до діяльності і т.д.) було використано всі обов'язкові ознаки інтересу: позитивне ставлення, емоційно-пізнавальна спрямованість, внутрішня безпосередня мотивація. Лише за наявності цих ознак можна говорити про наявність і особливості формування художньо-естетичних інтересів у дітей із затримкою психічного розвитку.

Під словом "критерії" стосовно до педагогічних явищ розуміється об'єктивна ознака, на основі якої виробляється порівняльна оцінка чи класифікація процесів і факторів, що вивчаються.

Питанню про критерії приділено значну увагу в наукових працях вчених Л.Г. Коваль, Г.М. Падалки, О.П. Рудницької, А.В. Щербо. Як

узагальнену “одиницю виміру” рівня вчені беруть широту художніх інтересів та різнобічність потреб музичного сприймання (О.Я. Ростовський, О.П. Рудницька), художній та естетичний смак (М.А. Верб, Г.М. Падалка, А.В. Щербо).

О.Н. Дем'янчук виділяє дві групи критеріїв художньо-естетичних інтересів: змістовні характеристики (вибірковість, спрямованість на музику, літературу та образотворче мистецтво як галузь художньо-творчої діяльності; дієвість як вираження інтересу в реальній поведінці і вчинках; активність як зосередження різноманітних зусиль школяра; усвідомленість як відображення у свідомості учнів предмету інтересу і способу його задоволення; узагальненість як поширення інтересу на суміжні форми художньої творчості; самостійність виникнення як поява інтересу без допомоги вчителя); динамічні характеристики (стійкість художньо-естетичних інтересів, тривалість самостійного звернення до предмета інтересу; вираженість на інтенсивність (за обсягом виконаної роботи); емоційність як позитивна чи негативна модальність інтересу; переключення як пластичність, легкість переходу інтересу від одного виду мистецтва до іншого; широта як кількість видів художньо-естетичної творчості, на які поширюється інтерес) [1].

Критерії сформованості художньо-естетичних інтересів у дітей із затримкою психічного розвитку утворюють багатоступеневу структуру, яка демонструє їх взаємозумовленість та взаємопротікання на кожному рівні системи.

У процесі дослідження було визначено основні структурні компоненти художньо-естетичних інтересів учнів із затримкою психічного розвитку: ставлення до мистецтва, наявність знань у галузі мистецтва, розуміння творів, вміння виявляти елементарні зв'язки між творами мистецтва, участь у художній діяльності.

Художньо-естетична оцінка творів різних видів мистецтва учнями із ЗПР проводилася за допомогою зіставлення рівнів сформованості навичок сприймання та інтересу до художньо-естетичної діяльності. Об'єктами оцінювання у процесі формування художньо-естетичних інтересів є передусім структурні їх компоненти:

1. Ставлення до мистецтва. Підлягають оцінці такі показники:
 - характер і сила (негативне, байдуже, позитивне ставлення і т.д.) ставлення до мистецтва;

- усвідомленість (усвідомлена вибірковість до певного виду мистецтва).

2. Знання у галузі мистецтва. Основні показники:

- елементарна обізнаність про мистецтво (його види, художні твори, творчість митців);

- правильність (точне відтворення навчального матеріалу);

- усвідомленість (вміння обґрунтувати свої знання).

3. Розуміння творів мистецтва (відповідно до психологічних можливостей учня з ЗПР). Показники:

- наявність уміння розуміти зміст художніх творів;

- правильність (вміння передавати зміст художніх творів адекватно до задуму авторів).

4. Виявлення елементарних зв'язків між творами мистецтва.

Показники:

- вміння знаходити спільні та відмінні ознаки у творах мистецтва;

- здатність встановлювати між ними асоціативні зв'язки.

5. Участь у художній діяльності. Передбачає виконання навчальних завдань за:

- дієвістю (активність, пасивність);

- умінням виконувати і слухати твори мистецтва (згідно з програмними вимогами з предметів естетичного циклу у спеціальних загальноосвітніх школах інтенсивної педагогічної корекції);

- правильністю (відповідно до виконавських вимог автора);

- самостійністю (контроль, допомога).

Характеристики цих основних структурних компонентів художньо-естетичних інтересів учнів молодшого шкільного віку покладаються в основу визначення критеріїв сформованості (стійкий інтерес, допитливість, зацікавленість, відсутність інтересу) та рівнів їх розвитку (високий, середній, низький, нульовий).

Таким чином, можна передбачити, що на високому рівні в учнів спостерігатиметься наявність стійкого інтересу до мистецтва. На середньому – досягатиме рівня допитливості. Діти мають продемонструвати навички часткового усвідомлення та епізодичне охоплення увагою хоча б одного виду мистецтва. Учням із низьким рівнем притаманна зацікавленість певним видом мистецтва. Нульовий

рівень характеризується відсутністю навичок сприймання та інтересу до мистецтва загалом.

Отже, розроблена система критеріїв дозволяє оцінити наявний рівень сформованості художньо-естетичних інтересів і впровадити її у практику роботи спеціальних шкіл інтенсивної педагогічної корекції.

Література

1. Дем'янчук О.Н. Формування музично-естетичних інтересів учнів загальноосвітньої школи: Монографія. К.: Вища шк., 1994. 78с.
2. Масол Л. Концепція загальної мистецької освіти/Л. Масол//Мистецтво та освіта. - 2004.-№1.-С.2 5.
3. Падалка Г.М. Педагогіка мистецтва : теорія і методика викладання мистецьких дисциплін/Г.М.Падалка. Київ, 2010. - 278 с.
4. Ростовський О.Я. Педагогічні основи керування процесом музичного сприймання школярів: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук.-К.,1993. – 48 с.
5. Рудницька О.П. Педагогіка загальна та мистецька: навчальний посібник/О.П. Рудницька. – Тернопіль:Навчальна книга, 2005. -360с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ

О. Л. Дишко, Т. А. Ковч

odyshko@lpc.ukr.education, tkovch@lpc.ukr.education

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк

Протягом останніх років обсяг навчального навантаження учнів збільшився настільки, що викликана цим недостатня рухливість та обмеження м'язових зусиль стають причиною виникнення захворювань, погіршення фізичного стану та зниження фізичної працездатності.

Фізична працездатність – це результат фізичної підготовки, цілеспрямовано організованого педагогічного процесу з розвитку фізичних якостей, отримання фізичних умінь і навичок. Відомо, що рівень працездатності найбільшою мірою залежить від фізичної

тренуваності індивіда. Цей фактор визначає рівень соматичного здоров'я та адаптаційні здібності організму. Зниження фізичної працездатності свідчить про порушення стану здоров'я. Ця залежність дає можливість використовувати дані про фізичну працездатність як діагностичний критерій для визначення адаптаційних можливостей організму і ступеня здоров'я дітей та підлітків [2].

Регулярні вправи – ефективний спосіб зберегти здоров'я. Це також призводить до різних фізіологічних адаптацій нервово-м'язової, серцево-судинної і дихальної систем людського тіла. Ці пристосування можуть поліпшити фізичну працездатність. «Аеробні» вправи відносяться до вправ, які вимагають споживання організмом значно більшої кількості кисню, ніж необхідно організму в стані спокою. Інтенсивність може бути від легкої до помірної, і її можна проводити протягом тривалого часу (від багатьох хвилин до декількох годин) без надмірної втоми [3].

Засоби аеробної спрямованості застосовуються для удосконалення фізичної працездатності учнів та сприяють активному та здоровому способу життя. Високоінтенсивні інтервальні тренування, запропоновані Ізумі Табатаю, розглядаються як ефективний метод, що дозволяє швидко покращити аеробні можливості організму та систематично розвивати фізичну працездатність. Ряд учених (О. Булейченко, С. Герасименко, Е. Жигульова та ін.) підкреслюють, що впровадження системи Табата в освітній процес фізичної культури не тільки позитивно впливає на фізичну працездатність учнів, але також сприяє покращенню їхнього ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та формує стійкий інтерес до уроків фізичної культури.

Класична Табата – це тренування з декількома інтервалами по 20 і 10 секунд. Спочатку 20 секунд максимально інтенсивної роботи і 10 секунд відпочинку, такі цикли повторюються 8 разів поспіль і складають в загальній сумі 4 хвилини. Система тренувань Табата складається з коротких періодів інтенсивних фізичних вправ, які чергуються з чотирьоххвилинними перервами на відпочинок [1].

Нами проведено дослідження, яке було націлене на визначення впливу аеробних фізичних навантажень на фізичну працездатність старшокласників. До проведення експерименту залучили 30 учнів старших класів «Луцького ліцею №4 імені Модеста Левицького

Луцької міської ради», які складали контрольну та експериментальну групи. Проаналізувавши показники фізичної працездатності учнів старших класів на початковому етапі дослідження, ми встановили, що у контрольній групі за результатами 12-хвилинного бігового тесту Купера лише один учень отримав оцінку «відмінно», 4 (26,7%) дітей старшого шкільного віку були оцінені на «добре», 6 (40,0%) – на «задовільно», 2 (13,3%) – на «погано», та 2 (13,3%) – на «дуже погано». В експериментальній групі, оцінюючи фізичну працездатність школярів за результатами 12-хвилинного бігового тесту Купера, ми отримали такі результати: 5 (33,3%) учнів старших класів отримали оцінку «добре», 6 (40,0%) – «задовільно», 2 (13,3%) – «погано», та 2 (13,3%) – «дуже погано».

Учні експериментальної групи двічі на тиждень проводили тренування за протоколом Табата на уроках фізичної культури і один раз виконували їх удома. Учасники контрольної групи відвідували традиційні уроки фізичної культури. Оцінивши ефективність використання вправ за протоколом Табата для покращення фізичної працездатності учнів, ми розглянули результати, отримані в кінці експерименту в обох групах. У контрольній групі результати повторного тестування виглядали так: 1 учасник отримав оцінку «відмінно», 5 (33,3 %) учнів старших класів отримали оцінку «добре», 6 (40,0 %) – «задовільно», 1 (6,7 %) – «погано», та 2 (13,3 %) – «дуже погано». У експериментальній групі ми спостерігали покращення показників за 12-хвилинним біговим тестом Купера, а саме 5 учасників показали високий результат і отримали оцінку «відмінно», 4 (26,7 %) – «добре», 4 (26,7 %) – «задовільно», і по одному учаснику отримало оцінки «погано» та «дуже погано», що значно покращило попередні показники учнів.

Таким чином, дані старшокласників, які належали до експериментальної групи і займалися тренуваннями за протоколом Табата, свідчать про статистично значущі поліпшення результатів.

Література

1. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в умовах педагогічного вузу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. № 2 (71). С. 55–58.

2. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 8-х класів. 2019. Вип. 12. URL: file:///C:/Users/acer/Downloads/Vkpnui_fv_2019_12_3.pdf. (дата звернення: 21.02.2024).

3. Тимчик С. Г., Бриксін О. О., Омелянчук Є. П. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 5 (136). С. 128-132.

ЗАНЯТТЯ ЧЕРЛІДІНГОМ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Л.П. Долженко, Л.І. Кузнецова

dolzenkoludmila2020@gmail.com, L.Kuznetsova3388@gmail.com

***Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ***

Основним завданням школи є набуття учнями знань, які мають базуватися на достатньому рівні їх фізичного розвитку та здоров'я, це вимагає від викладачів фізичного виховання пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці фізично вдосконаленої, всебічно розвиненої особистості. Ефективне вирішення поставленої проблеми можливо за умови всебічного вивчення та наукового обґрунтування використання у практиці навчального процесу нетрадиційних форм рухової активності учнів [2].

В якості такої форми рухової активності учнів можна використовувати черлідінг, який сьогодні для України є зовсім новим напрямом фізичного виховання, який досить швидко розвивається. Черлідінг у собі поєднує складно координаційні рухи, елементи акробатики, танців, спортивної і художньої гімнастики.

За умов правильної організації роботи під час занять з черлідінгу покращується фізичний розвиток та здоров'я учнів і вони вже у середньому шкільному віці здатні опанувати рухові навички та вміння, необхідні для подальших успішних занять черлідінгом [3].

Організація процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку з використанням засобів черлідінгу включає декілька

етапів, кожен з яких максимально сприяє загальній та спеціальній фізичній підготовці учнів.

Загальна фізична підготовка орієнтована на підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності дитини, є основою для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів у черлідінгу.

Спеціальна фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважно розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для черлідінгу, при цьому вона орієнтована на граничну міру розвитку даних здібностей і включає такі види як: хореографічна, гімнастична, акробатична і технічна підготовка.

Хореографічна підготовка сприяє розвитку гнучкості, координації рухів, зміцненню опорно-рухового апарату. Учні освоюють елементи «хореографічної» школи (постановка корпусу, вивчення позицій ніг та рук), знайомляться з елементами музичної грамоти. Також вивчаються елементи класичного танцю.

З акробатичної підготовки рекомендується використовувати переكاتи, перекиди, падіння, перевороти та інші акробатичні вправи, що виконуються індивідуально, удвох тощо. Вправи на гнучкість, особливо шпагати і мости, мають велике значення для збільшення амплітуди і краси рухів, пластики і еластичності. Для успішного навчання упорам, стійкам, підтримкам, переворотам кожен учень мати достатню силу. Вправи силової спрямованості рекомендується виконувати у швидкому та повільному темпі та чергувати з вправами на гнучкість, спритність, швидкість та витривалість.

Навчання прийомів черлідінгу умовно можна поділити на декілька взаємопов'язані між собою етапів [1]:

- ознайомлення і навчання техніко-тактичним прийомам за спеціально створеними спрощеними умовами.
- навчання руховим діям за ускладнених умов.
- навчання руховим діям в наближених до ігрових й ігрових умовах.

Основною формою організації уроку за модулем черлідінгу для учнів середнього шкільного віку є комплексний урок, тобто заняття, на якому розв'язується декілька навчально-тренувальних завдань:

фізична й технічна підготовка; фізична й тактична підготовка; технічна й тактична підготовка.

Застосування черлідінгу в навчальному процесі учнів середнього шкільного віку надає можливість для розвитку їх творчості, рухових здібностей, формування різних рухових навичок, підвищення функціональних можливостей організму. Активні заняття черлідінгом сприяють успішній адаптації учнів до зростання навчального і фізичного навантаження в школі.

Література

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Черліденг у фізичному вихованні школярів: Метод. посібник для вчителів фіз. культури загальноосвітніх навч. закладів. Х.: ФОП Бровін О. В., 2014. 144 с.

2. Трачук С., Круцевич Т., Мамедова І. Умови для реалізації модульного підходу на уроках фізичної культури в сільських і міських закладах загальної середньої освіти // Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. 2022. С. 101-110.

3. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Зміни антропометричних та функціональних показників під впливом занять оздоровчою аеробікою та черлідінгом у технічному ВНЗ. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир, 2015. С. 146-148.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

А.Є. Іванова, В.М. Боярин

fv@lntu.edu.ua

***Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
Фаховий педагогічний коледж імені А.Ю. Кримського, м.***

Володимир

Фізична активність є найважливішим елементом виховання студентської молоді. Вона невід'ємно пов'язана з навчальним процесом та має численні функції, головна з яких спрямована на повноцінний розвиток та формування здоров'я здобувачів. Будучи

складовою загальною культури та професійної підготовки здобувача протягом періоду навчання, фізична культура входить обов'язковим розділом до гуманітарного компонента освіти, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних та фізичних сил, формування таких суспільних цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість [1].

На сучасному етапі освіти покращити ситуацію щодо оздоровлення та підвищення фізичної підготовленості допоможе перехід від групових підходів у фізичному вихованні здобувачів до особистісно орієнтованих методів навчання та виховання, що базуються на індивідуальних можливостях та здібностях молоді.

Таким методом у практиці фізичного виховання є метод колового тренування. Ефективність такої організації у тому, що значно підвищується щільність занять, оскільки вправляються всі здобувачі одночасно і водночас самостійно, пропорційно своїм можливостям та зусиллям.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність застосування методу колового тренування у процесі фізичного виховання здобувачів закладу вищої освіти (ЗВО).

У дослідженні були використані наступні педагогічні тести: стрибок у довжину з місця; підтягування на високій перекладині; нахил тулуба вперед сидячи; човниковий біг 4х9 м.

Статистична обробка результатів тестування показала, що на початку дослідження між експериментальною (ЕГ) та контрольною (КГ) групами не існує достовірних відмінностей.

Порівняльний аналіз показників рухових здібностей здобувачів ЗВО виявив, що у трьох із чотирьох досліджуваних показників вихідні характеристики рухових здібностей здобувачів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Таким чином, вихідні функціональні характеристики та показники рухових здібностей здобувачів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей.

Для розвитку рухових здібностей здобувачів ЕГ було запропоновано систему колового тренування, яке представляло собою процес регламентованої вправи з точним нормуванням навантаження та відпочинку.

Нами були розроблені 3 комплекси колового тренування, що складаються із 8 станцій. Комплекси включали вправи, створені задля розвитку швидкісно-силових, силових та координаційних здібностей. Вправи підбиралися за умови виконання протягом стандартного часу (40 с). З 8 вправ дві виконувались з додатковим обтяженням (набивні м'ячі та обтяжувачі на ноги). Тривалість відпочинку між вправами становила від 45 с вперше 2 тижні та з подальшим зменшенням через кожні 2 тижні на 5 с. Тривалість відпочинку між колами складала від 2 хв до 30 с у перші 2 тижні та з наступним скороченням на 30 с з кожні 2 тижня. Кількість кіл складала 2 – 3.

Кожен із трьох комплексів колового тренування на 1, 4 та 6 станціях включали вправи для м'язів нижніх кінцівок; на 2, 5, 8 станціях – вправи для м'язів нижніх кінцівок; 3 та 7 станціях – для м'язів тулуба. Розроблені комплекси колового тренування вводилося в структуру кожного заняття в кінці основної частини та займали 20 – 30 хв.

Після проведеного педагогічного експерименту виявлено перевагу здобувачів ЕГ над представниками КГ у стрибку в довжину з місця на 9 см, у підтягуванні на 2,2 рази, «човникового» бігу 4х9 м.

Приріст показників практично з усіх контрольних вправ у здобувачів ЕГ вищі, ніж у здобувачів КГ. Так, приріст результатів в ЕГ становив від 3,3 % до 31,1 %, у КГ – від 1 до 25,1%. При цьому встановлено, що в ЕГ найбільші темпи приросту мають місце у підтягуванні (31,1 %), а в КГ – у нахилі тулуба вперед сидячи (25,1 %), підтягування (17,1 %), що свідчить про позитивний вплив застосовуваної методики на загальну фізичну підготовленість здобувачів.

Таким чином, застосування в навчальному процесі моделі фізичної підготовки з використанням методу колового тренування сприяє більш інтенсивному розвитку фізичних якостей у здобувачів, які брали участь у педагогічному експерименті. Вихідні функціональні характеристики та показники рухових здібностей здобувачів ЕГ та КГ не мали достовірних відмінностей.

Розроблені комплекси вправ колового тренування склалися з 8 станцій та включали вправи спрямовані на розвиток швидкісно-силових, швидкісних та координаційних здібностей; навантаження в

цих комплексах змінювалася кожні 2 тижні за рахунок скорочення інтервалу відпочинку між станціями та між колами.

Застосування в навчальному процесі моделі фізичної підготовки з використанням методу колового тренування сприяє більш інтенсивному розвитку фізичних якостей у здобувачів, які брали участь у педагогічному експерименті.

Література

1. Nesen O., Pomeshchikova I., Druz V., Pasko V., Chervona S. (2018). Changes of technical preparedness of 13-14-yearold handball players to develop high-speed and power abilities. Journal of Physical Education and Sport, T. 18, № 2, С. 878-884. DOI:10.7752/jpes.2018.02130

СУЧАСНИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

О.А. Іщук

Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі України,

м.Луцьк

Вступ. Система фізичного виховання у закладах вищої освіти повинна сприяти утвердженню здорового способу життя та виховувати здорову молодь. Такий підхід у повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Це потребує змін в існуючій системі фізичного виховання у закладах вищої освіти, яка приділяє ще недостатньо уваги оздоровленню студентської молоді [1].

Методи дослідження. Вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати проведених досліджень [2; 3] дозволили констатувати, що для студенток закладів вищої освіти однією з найпривабливіших форм рухової активності є оздоровчий фітнес внаслідок своєї ефективності, доступності та самостійності. Його основними пріоритетами є зміцнення здоров'я студентської молоді, покращення фізичного стану організму, корекція складу тіла, психологічна регуляція, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок. Оздоровчий фітнес у середовищі студентської молоді є засобом формування здорового способу життя.

Висновки. Отже, велике бажання молоді бути стрункими, молодими, здоровими, задоволеними собою штовхає студентів до занять різного роду оздоровчого фітнесу. Саме оздоровчий фітнес передбачає регулярну фізичну активність, що поліпшує самопочуття, підвищує м'язову силу і витривалість. Завдяки тренуванням тканини організму починають швидше насичуватися киснем і живильними речовинами, серцево-судинна система працює ефективніше. Крім того, фітнес оздоровчого спрямування покращує сон – а проблеми зі сном, як відомо, є однією з основних причин занепаду сил [4].

Оздоровчий фітнес як складова в структурі зміцнення здоров'я студентів є однією із сучасних систем фізичного виховання закладів вищої освіти. Для оптимізації фізичного виховання наших студентів велике значення має впровадження таких нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному з них працювати в оптимальному режимі, що забезпечує найліпший оздоровчий ефект [5].

Література

1. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 240 с.

2. Іщук О.А. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання / О.А. Іщук, О.А. Іванюк, А.П. Гаврилюк, О.П. Панасюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2016. – Вип. 22. – С. 16–20.

3. Іщук О.А. Фітнес як засіб фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я студентів / О.А. Іщук, О.А. Іванюк, О.П. Панасюк, А.В. Бухвал //методичні рекомендації. – Луцьк, 2017. – 73 с.

4. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 204 с.

5. Ishchuk O. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions / Ishchuk Olena, Tsos Anatolii // Journal of Physical Education and Sport, 2018. – Vol. 4 (44). – P. 21 – 28.

ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІКТ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Н.С. Карабанова

naadiy.k@gmail.com

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Інформаційно-комунікаційні технології є важливою рушійною силою глобалізації суспільства. З посиленням уваги до інклюзивної освіти, зростає актуальність впровадження інформаційних технологій в освіті, як допоміжного засобу у навчанні дітей з особливими освітніми потребами.

Одним із головних критеріїв підтримки інклюзивної освіти в Україні та світі є використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, зокрема, програмних та апаратних засобів навчання, які здатні модернізувати та оптимізувати навчальне середовище, де проводиться корекційно - розвивальна робота з дітьми з особливими потребами [1, с.83].

Інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) забезпечать якісне навчання унів з особливими освітніми потребами в умовах загальноосвітніх закладів, їх сім'ями, колективом навчально-виховного закладу, формуючи в дітей важливі технологічні компетентності, а також суттєво розширяють можливості педагога.

Таким чином у галузі інклюзивної освіти інформаційно-комунікаційні технології здатні допомогти дітям з особливими потребами здійснити право на освіту, розкрити свій потенціал та реалізувати себе як особистість у соціальному житті. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у навчанні учнів з особливими потребами сприяє розвитку і корекції психофізичних процесів: мислення, пам'яті, моторики, орієнтації в просторі, а також відкриває широкі можливості для покращення якості освіти, її відкритості й доступності, що є особливо важливим для дітей з особливими потребами [4, с.120].

Різні аспекти впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у інклюзивну освіту широко розробляються вітчизняними і зарубіжними вченими та практиками. На підставі аналізу вітчизняних науково-педагогічних джерел стосовно проблематики застосування ІКТ в інклюзивній освіті дозволив нам встановити, що чимало статей присвячено цим проблемам і є актуальною темою наукових пошуків.

Науковці В. Григорович [1], А. Демчук [2], Ю. Запороженко [3], Ж. Матюх [5], Ю. Носенко [6] у своїх роботах розглядають інформаційно-комунікаційні технології як ефективний ресурс для підвищення якості інклюзивної освіти. Розробленням теоретико-методичних основ інклюзивної освіти займалися В.Засенко, Д. Депплер, Т. Дмитрієва, М. Семаго, Д. Харві, Н. Шматко, О. Ярска-Смирнова та ін.

Інформаційно-комунікаційні технології як складник професійної компетентності майбутнього вчителя та необхідна умова ефективного освітнього процесу розглядаються у наукових дослідженнях Г. Алексєєвої, І. Галаган, Т. Коломієць, І. Смирнові, І. Тимофєєвої, Ю. Ягупець.

У навчально-методичних доробках цих науковців міститься досить цікава та корисна інформація стосовно місця і ролі комп'ютерних технологій у процесі навчання дітей з особливими потребами, однак узагальнюючого та комплексно-методичного дослідження з цієї теми поки що немає.

Також, ще досить нерозв'язаною на сьогодні є проблема використання інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі закладів освітньої інтеграції, спеціальних закладів, що

надають освітні послуги для дітей з особливими потребами, а саме: дидактичні можливості електронних освітніх ресурсів, спеціального програмного забезпечення [2, с.12].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій відкриває широкі можливості для покращення якості освіти, її відкритості й доступності, що є особливо значущим для дітей з особливими потребами. Взагалі ІКТ можна визначити як сукупність різноманітних технологічних інструментів і ресурсів, які використовуються для забезпечення процесу комунікації та створення, розповсюдження, збереження та управління інформацією. Під цими технологіями розуміють комп'ютери, мережу Інтернет, радіо та телепередачі, а також телефонний зв'язок.

Компенсаторна властивість нових технологій дозволяє дітям з особливими потребами брати активну участь в навчальному процесі попри функціональні обмеження. Завдяки використанню ІКТ, ці діти здатні подолати бар'єри на шляху до навчання, оскільки отримують доступ до різноманітних дидактичних матеріалів у доступному прийнятному форматі, а також демонструвати свої навчальні досягнення [5, с.65].

Використання ІКТ є драйвером позитивних змін у навчанні дітей з особливими потребами, адже вони відкривають широкі можливості для зміни соціальної парадигми, позбавлення від стереотипів, покращення якості та доступності освіти.

У нашому дослідженні ми притримуємося думки Ю.Носенко [6, с.54], яка виділяє три основні шляхи використання ІКТ в інклюзивній освіті:

- у компенсаційних цілях (використання ІКТ в якості технічної допомоги, підтримки, часткової компенсації або заміщення відсутніх природних функцій, що дозволяє учням з особливими потребами повноцінно залучатись до процесів спілкування й взаємодії);

- у комунікаційних цілях (допоміжні прилади і програмне забезпечення, альтернативні форми зв'язку, що полегшують або уможливають комунікацію у більш зручний спосіб, специфічний для кожного виду функціонального обмеження);

- у дидактичних цілях (сприяють диференціації, задоволенню індивідуальних потреб, особистісному розвитку дітей з особливими

потребами, розкриттю їх здібностей, повноцінній інклюзії, включенню в освітнє й суспільне середовище).

Можливість використання ІКТ у дидактичних цілях зумовила потребу перегляду традиційних підходів до навчання. Інноваційні технології внесли різноманітні педагогічні стратегії для навчання дітей з особливими потребами, ставши реальним інструментом впровадження інклюзивної освіти. Стрімкий розвиток Інтернету та інформаційно-комунікаційних технологій дає можливості для освіти всіх людей, в тому числі, для дітей з особливими потребами .

Інформаційно-комунікаційні технології відіграють важливу роль у вирішенні пріоритетних завдань доступності навчання, виховання та розвитку учнів з особливими потребами. Їх використання в якості технічної допомоги, у компенсаційних, комунікаційних та дидактичних цілях сприяє подоланню цифрового розриву, дозволяє значно покращити рівень викладання шкільних предметів, збільшити мотивацію учнів до вивчення дисциплін, розширити сферу самостійної діяльності та поліпшити самооцінку учнів.

Обізнаність щодо різних видів засобів ІКТ, способів і шляхів їх використання відкриває нові перспективи як для учнів з особливими потребами, так і для педагогів. Для ефективного впровадження ІКТ в інклюзивну освіту необхідно забезпечити належний рівень ІК - компетентності педагогічних працівників, їх готовності до розроблення інноваційних методів навчання, оновлення існуючих підходів для реалізації концепції інклюзивної освіти з використанням ІКТ, що вимагає подальших ґрунтовних наукових досліджень.

Література

1. Григорович В. Г. «Семантичний Веб: інформаційно-комунікаційна складова соціальної адаптації», Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Інформаційні системи та мережі, с. 87-95, 2014.

2. Демчук.А. Б. Математичне та програмне забезпечення подання відеоконтенту для осіб з вадами зору. авторефер. дис. канд. техн. наук, Національний університет "Львівська політехніка", Львів, 2015.

3. Запорожченко Ю. Г. «Використання засобів ІКТ для підвищення якості інклюзивної освіти», Інформаційні технології в освіті: Зб. наук. праць, Херсон, с. 138–145, 2013.

4. Кузава І.Б. Психолого-педагогічні аспекти організації дошкільної інклюзивної освіти», Напрями та перспективи інклюзивного навчання людей, Луцьк, 264 с., 2015.

5. Матюх Ж.В. «Проблеми та перспективи впровадження мультимедійних технологій в інклюзивну дошкільну освіту», Нові технології навчання : наук.-метод. зб. / Ін-т інновац. технологій і змісту освіти МОН України, Київ, ч. 1, с. 65–69, 2016.

6. Носенко Ю. Г. «Деякі аспекти впровадження засобів ІКТ в інклюзивну освіту» Зб. матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених «Наукова молодь-2014», Київ, с. 54-56, 2014.

СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФАКТОРИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

О.З. Касарда

OKasarda@gmail.com

***Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.
Луцьк***

Вступ. Здоров'я – це природна, абсолютна і неперехідна цінність, що посідає найвищий щабель в ієрархії життєвих потреб та в системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, суть і щастя життя, творча праця, ціль і ритм життєдіяльності. Погляд на здоров'я, як на найважливіше життєве благо, має тисячолітню історію. Значення збереження здоров'я неухильно зростає за мірою впливу техногенного навколишнього середовища на організм людини. Стан здоров'я відображається у всіх сферах життя. Повнота й інтенсивність різноманітних життєвих проявів людини (не говорячи про саму можливість) знаходяться в безпосередній залежності від рівня здоров'я, його якісних характеристик.

Мета дослідження – висвітлити основи здоров'я та фактори його зміцнення у навчальному процесі здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Високий потенціал фізичної, психічної і розумової дієздатності слугує важливим задатком повноцінного життя індивіда. Він охоплює як морфологіологічну структуру (фізичне здоров'я), так і духовно-практичну сутність

розгортання творчих можливостей людини (психічне здоров'я), її цілісно всебічний розвиток та адаптацію (соціальний аспект здоров'я). Здоров'я постає в якості однієї з необхідних і важливих умов активного, творчого й повноцінного життя особистості. Кількісна характеристика здоров'я дає можливість розглядати його в якості керуючого об'єкта і формувати індивідуальні програми в управлінні здоров'ям. Кінцева ціль такої програми – досягнення «безпечного рівня» здоров'я. При виході індивіда з «безпечної зони» здоров'я фіксується феномен «саморозвитку» патологічного процесу без зміни сил діючих негативних факторів. Із якого б рівня не розпочиналося здоров'я людини, воно повинно зміцнюватися [1].

Погіршення здоров'я більшості населення України, жахливий його стан у дітей та молоді, який точніше б називати нездоров'ям, важкі економічні й екологічні умови, воєнні дії на українській землі – все це породжує безліч шкідливих факторів, викликає необхідність пробудження людської свідомості; мобілізації знань про можливості людського організму до адаптації, самооздоровлення, саморегуляції, зведення їх в інтегративну наукову систему.

Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на їх здоров'я впливають численні несприятливі чинники, зокрема: збільшення кількості стресових ситуацій на тлі воєнних дій, передусім студентів із тимчасово окупованих територій, посилення несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування [3].

Зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя (ЗСЖ) досить сприятливими є фізична культура і спорт. Засоби фізичної культури підсилюють компенсаторні можливості організму, підвищують його опірність, зокрема: оздоровчий біг, оздоровча ходьба, гімнастичні вправи, велосипедні прогулянки, плавання, туристські походи тощо. Проте слід пам'ятати, що ці засоби мають високу ступінь дії на організм і саме інтенсивність їх впливу вимагає індивідуального вибору та дозування навантаження при оздоровчих заняттях, а також контролю над цією дією, щоб навантаження не перевищило можливості молодого організму [2].

Отже, визначення навантаження і контроль над ефективністю занять повинен узяти на себе фахівець цієї справи – викладач фізичного виховання. Він має здійснювати раціональну організацію навчального процесу, фізкультурно-оздоровчої та просвітницько-виховної роботи зі студентами, спрямованої на формування цінності здоров'я і здорового способу життя.

Пристрасним пропагандистом фізичної культури має бути й кожен лікар. Він також повинен рекомендувати пацієнту з ослабленим здоров'ям (в даному випадку студенту) використовувати для його здоров'я засоби оздоровчої фізичної культури, загартовувати організм. При відхиленнях від норми, різних захворюваннях лікарю необхідно настирливо рекомендувати своєму пацієнту адекватне фізичне навантаження, що розширює пристосувальні можливості організму. Одні ліки, якими б вони не були ефективними, не зміцнять здоров'я. Комплексне програмне лікування обов'язково має включати окремі елементи лікувальної фізичної культури, строго дозовані фізичні навантаження. Лише в такому випадку можна говорити про інтенсивне лікування і швидке відновлення працездатності. Тому фізична культура повинна увійти в побут кожного учасника освітнього процесу, адже гіпокінезія швидко руйнує організм, викликає важкі зміни в серцево-судинній системі, призводить до гіпертонічної хвороби.

Висновки. Проблема збереження здоров'я в Україні є на даний час проблемою збереження нації. Це зумовлено погіршенням стану здоров'я учасників освітнього процесу під впливом несприятливої екологічної ситуації, поширенням негативних соціальних явищ. Найефективнішим засобом покращення показників здоров'я студентів є засоби фізичної культури і спорту, раціональне харчування та психологічний комфорт.

Література

1. Власенко І., Фурман В., Рева О., Канюка І. Психологічне здоров'я студентської молоді: навч.-метод. посібник. Вінниця: Вид-во «Твори», 2022. 224 с.

2. Гук О. М. Шляхи збереження та зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання. Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної

культури (фізична культура і спорт). Вип. 3К (56). Київ, 2015. С. 116–119.

3. Чернявська Л.І., Криницька І.Я., Мялюк О.П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. № 1. 2017. С. 24–27.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИТАЇ

Л.І. Кузнецова, Луо Сяньюй

L.Kuznetsova3388@gmail.com, 522087836@qq.com

***Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ***

Фізичну культуру і спорт в Китаї розглядають як галузь народного господарства, частка якої у ВВП країни в 2000 р. дорівнювала приблизно 10 млрд. доларів. Перетворення в сфері фізичної культури і спорту здійснюються на всіх етапах реформування КНР із застосуванням принципів поступовості, наступності, вирішальної ролі практики, обліку національної специфіки.

З 1995 року уряд КНР постановив, що фізичне виховання у школі відбувається з 1 по 12 класи і розробив нормативний документ «Положення про роботу шкільного спорту», в якому визначені шляхи реалізації завдань шкільного фізичного виховання з метою подальшого зміцнення здоров'я дітей та молоді.

Фізичне виховання в Китаї має форми звичайної урочної форми навчання, позашкільної діяльності та спортивних змагань, походів, подорожей тощо. Курс фізичної культури є основною формою виховання у навчальних установах різних типів.

Поряд із традиційними видами фізичного виховання в школі, такими як гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, у КНР використовуються бойові мистецтва і вправи з китайської гімнастики цигун, тайцзі-цюань. [Чжан Лянжуй].

Китайські школярі навчаються у школі 12 років, навчаються цілий день: вранці – підйом та ранкова гімнастика (у більшості шкіл це традиційні види гімнастики – тайцзіцюань, або біг навкруги шкільного футбольного поля чи фізкультурного майданчику, або обіг шкільних

корпусів – через усю територію школи). Мінімальна кількість занять фізкультурою у школі визначається державою, проте кожна школа має відносну самостійність і право збільшувати кількість фізичного навантаження власних вихованців. Отже, мінімальна кількість уроків фізкультури у початковій школі – 3-4 уроки на тиждень. У вищих навчальних закладах мінімальним є 2 академічних години фізкультури щотижнево. Проте у багатьох школах урок фізичної культури є щоденним. І це не рахуючи ранкових пробіжок та, зазвичай, вечірніх також. Починаючи з третього року навчання у вищих навчальних закладах курс фізичної культури стає селективним, тобто студент має право обрати чи не обрати його. Проте у масштабах всієї країни курс фізичної культури є обов'язковим, у школах учні складають іспит з фізичного виховання. Останніми роками, іспит з фізкультури введено до програми завершення середньої школи, отже учні, що його не складають, можуть не мріяти про подальшу освіту у старших класах.

Шкільний курс фізкультури переслідує три основні цілі: отримати базові знання та навички з фізичної культури; виховання в учнів гармонійного організму та навичок до здорового способу життя; ідеологічне та моральне навчання учнів. Ці три цілі визначають зміст та побудову усієї системи фізичного виховання школярів у Китаї. У шкільний курс фізкультури включено базові знання санітарних норм, прищеплення учням інформованості та зацікавленості власним здоров'ям, спортом, розвиток їх особистості, ознайомлення з видами спорту, такими як легка атлетика, ігри з м'ячем, гімнастика, танці тощо з ціллю закласти навички до здорового способу життя, постійного фізичного та психічного самовдосконалення, фізичної підготовленості [Глоба].

Великого розвитку і значення в останні роки набула фізична культура у закладах вищої освіти Китаю. Фізичне виховання у вузі проводиться протягом всього періоду навчання студентів в режимі учбової діяльності та в позаурочний час.

Система вищої освіти Китаю вважається найбільшою в світі. За інформацією Міністерства освіти КНР, у 2017 році в країні налічувалося 2880 закладів вищої освіти, у яких навчалося близько 37 мільйонів студентів. Згідно з офіційними даними в КНР проживає більше 1 мільярда 382 мільйона осіб.

Роль фізичного виховання і інших форм направленного використання фізичної культури у вузах Китайської народної республіки багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і все зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять учбовий труд фізично і психологічно складним і важким. Відповідно, зростає значення фізичної культури, як засобу відновлення нормального режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом всього періоду навчання у вузах країни. Нарівні з цим, засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка відповідно до умов майбутньої професії. [Марченко, Се Чжімін].

Сучасна освітня парадигма, яка реалізується в Китаї характеризується відмовою від масштабної впровадженій раніше концепції «освіта заради підготовки учнів до екзамену» і переходом до нового орієнтиру – «освіта для розвитку особистості учнів».

Література

1. Глоба Г.В. Система фізичного виховання в школах Китаю. Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С.16-19.

2. Марченко ОЮ, Се Чжімін. Дослідження мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури і спорту студентської молоді КНР. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;2:22–30.

3. Чжан Лянжуй. Фізичне виховання в школах Китаю на порозі 21 сторіччя. Фізкультурна освіта. 1995. Вип. 2, С. 71-73

РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

О.О. Малімон

Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Вступ. Перспективи розвитку і самого існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес відтворення

основи продуктивних сил – людських ресурсів. Студентська молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країни, її сьогодення та майбутнього, проте стан здоров'я учасників освітнього процесу свідчить про те, що існує реальна потреба у використанні різноманітних засобів для його покращення. Дієвим способом у поліпшенні фізичного та психологічного стану здобувачів освіти є фізична активність, зокрема заняття фізичного виховання [4].

Методи досліджень: теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження. Загальновідомо, що вихованню здорової, соціально активної, розвиненої особистості великою мірою сприяють засоби фізичної культури. Однак, на думку Є. В. Селіванова [3], потенціал даного освітнього компонента досі не розкритий повністю. Як свідчать його власні педагогічні спостереження, студенти, і навіть деякі викладачі ВЗО, в більшості своїй, мають слабе уявлення про можливості використання засобів фізичної активності для розвитку і вдосконалення особистості людини. Тому це досить актуальна проблема, яка потребує обов'язкового вирішення.

У фізичному вихованні здобувачів освіти здебільшого переважає модель із використанням традиційних засобів. Водночас недостатньо беруться до уваги завдання з формування глибоких і повних знань про фізичний стан організму і шляхи поліпшення його кондицій [2].

Прикрим є той факт, що у свідомості більшості молоді рухова активність не є важливим чинником здорового способу життя. Це зумовлено багатьма факторами, передусім низькою мотивацією до занять фізичними вправами й недостатньою ефективністю сучасної організації фізичного виховання. Доведено, що рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Малий відсоток учнів займався за власним бажанням у спортивних секціях. А, отже, вибір рухової активності, як правило, обмежувався умовами та можливостями шкіл, розвитком спортивної бази.

Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді великою мірою залежить від форми організації занять. Якість та ефективність занять буде вища там, де викладач зуміє навчити студентів працювати самостійно, визначаючи навантаження за силою і

підготовленістю; виконувати такі вправи, які різнобічно впливають на організм, зміцнюючи не лише м'язи, а й розвиваючи внутрішні органи. Крім цього, сучасне фізичне виховання повинно вирішувати не лише завдання підвищення моторної щільності занять, воно ще й зобов'язане формувати стійкий інтерес до засобів фізичної культури та звичку самостійно займатися фізичними вправами у вільний час. Така звичка може стати запорукою ключових показників фізичної досконалості студента, оскільки створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей [1].

На нашу думку, у навчальному процесі фізичного виховання здобувачам освіти слід пропонувати значно більший спектр фізкультурно-спортивної діяльності; ознайомлювати їх із широким колом рухових дій та нестандартними підходами щодо їхньої реалізації. Необхідно також урахувувати сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури. Заняття фізичною культурою – це, передусім, профілактика різних захворювань. Значний ефект дає їх профілактика, оскільки в процесі занять фізичними вправами підвищується працездатність.

Нинішній прогресивний ритм життя й ті проблеми, які існують у нашому суспільстві на сучасному етапі, вимагають високої фізичної досконалості, що досягається за допомогою рухової активності та занять фізичними вправами. Кожна молода людина хоче прожити своє життя довго й щасливо. А для цього необхідні не лише матеріальні блага, а й міцне здоров'я. Саме тому, донесення до студентів ролі фізичної культури, упровадження в режим навчання й відпочинку її засобів, формування інтересу до самостійних занять – має стати одним із важливих моментів організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому закладі освіти.

Висновки. Сьогодні, коли Україна переживає такі важкі часи воєнних дій на території держави, не можна недооцінювати стан здоров'я молоді, а слід шукати різні шляхи, засоби й методи для підвищення їх рухової активності і, як наслідок, поліпшення фізичного та психологічного стану. Засоби фізичної культури слугують тим елементом, що тісно пов'язує між собою в процесі розвитку і становлення всі сторони особистості. Учасників освітнього процесу

необхідно мотивувати до занять різноманітними фізичними вправами і в такий спосіб покращувати їхній фізичний та психологічний стан.

Література

1. Городинський С.І. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVII. Фізична культура, спорт та фізична терапія. № 1. 2021. С.470–473.

2. Прус Н.М., Ускова С.М., Руденко Г.А. Особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 5(136). Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С.88–90.

3. Селіванов Є.В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. праць. Харків, 2019. С. 220–226.

4. Формування здорового способу життя молоді: навчально-методичні рекомендації [2-ге вид.] / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ В ШКОЛЯРІВ 13-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

С. А. Мельник

mel.svitlana@ukr.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Аналіз робіт, які присвячені психологічній підготовці, діагностиці індивідуальних психофізіологічних функцій школярів, зокрема при умові занять фізичною культурою і спортом, вказує на необхідність їх проведення, оскільки на сьогодні існує певна недостатність подібних досліджень.

Вивчення психофізіологічних функцій в різні вікові періоди організму при фізичних навантаженнях орієнтовані на подальше вивчення механізмів системної мозкової динаміки, яка направлена на переробку інформації різного ступеня складності. Серед психічних процесів в практичній і професійній діяльності особлива роль належить таким психічним процесам як відчуття, сприймання, пам'ять, уява, мислення, увага. Ці функції вважаються основними в структурі особистості. По-перше – це операційні особливості особистості, які забезпечують складні психічні процеси по сприйнятті, аналізу інформації та перетворення її в моторний вплив. За допомогою цих процесів людиною здійснюється обмін інформацією із зовнішнім та внутрішнім середовищем. По-друге – це активаційні особливості особистості, які обумовлюють певний рівень функціонування процесу перетворення інформації людиною.

В дослідженні брали участь 62 практично здорових осіб чоловічої статі віком від 13 до 17 років. Експериментальну групу дослідження склали 30 осіб, які систематично займаються фізичною культурою і спортом. Контрольну групу становили 32 осіб, які займаються фізичною культурою в межах шкільної програми.

Для оцінки короткочасної пам'яті та здатності до пошукових дій в умовах дефіциту часу використовували методику «інформаційний пошук». Для дослідження об'єму, розподілу та переключення уваги використовували методику «розміщення чисел». Результати психофізіологічних досліджень учнів експериментальної та контрольної груп оцінювали згідно бальної оцінки розроблених таблиць (max-9 балів).

Згідно результатів дослідження короткочасної пам'яті та здатності до пошукових дій в умовах дефіциту часу встановлено достовірне зростання показників в обстежених обох груп дослідження у вікові періоди 13-14 років та 16-17 років ($p < 0,05$). В підлітків експериментальної групи показники зростали від $6,15 \pm 0,23$ до $6,61 \pm 0,26$, і від $5,59 \pm 0,17$ до $6,41 \pm 0,24$ в контрольній групі. В юнацькому віці реєстрували зростання показників від $6,81 \pm 0,18$ до $7,50 \pm 0,23$ в експериментальній групі, і від $6,46 \pm 0,18$ до $6,87 \pm 0,17$ в контрольній групі. Причому досліджувані параметри в старшому шкільному віці відзначались більшою варіативністю. Міжгруповий

аналіз середніх величин виявив достовірне перевищення досліджуваних показників короткочасної пам'яті та здатності до пошукових дій в умовах дефіциту часу ($t=7,12$) в групі 17-річних юнаків, які займаються фізичною культурою та спортом. Проведені дослідження не виявили істотних відмінностей між показниками обстежених школярів в інші вікові періоди.

Аналіз показників об'єму, розподілу та переключення уваги обстежених школярів показав рівномірне зростання даного показника у всіх вікових групах. Відмічено достовірне зростання у шістнадцятирічних хлопців, які становили експериментальну групу, й сімнадцятирічних хлопців контрольної групи ($p<0,05$). Міжгруповий аналіз середніх величин виявив достовірне перевищення досліджуваних показників у 14-річних ($t=5,83$) та в групі 17-річних юнаків ($t=5,58$), які займаються фізичною культурою та спортом. Статистична обробка отриманих результатів за допомогою критерію Ст'юдента не дозволила отримати наявності достовірних відмінностей між даними величинами у всіх групах обстеження.

Висновки:

1. Дослідження психофізіологічних функцій пам'яті та уваги в умовах дефіциту часу показало рівномірне зростання даних показників у всіх вікових групах.

2. Встановлено достовірне перевищення досліджуваних показників у 14-річних та 17-річних юнаків, які займаються фізичною культурою та спортом.

3. Виявлена певна тенденція кращого прояву психофізіологічних функцій в осіб, які займаються фізичною культурою і спортом, може бути результатом індивідуальної психологічної підготовки.

УСПІХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ

О.П. Митчик

mytchuk1973@ukr.net

***Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний
коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк***

Бадмінтон – це не просто весела забава з ракетками та воланчиком, у яку грають у дворах і на пляжах. Це повноцінний вид спорту, який має своїх шанувальників, а світові зірки, тренуючись цілодобово, мають мільйонні гонорари. На високому рівні гри бадмінтон вимагає високого рівня фізичної підготовки: від гравців потрібна аеробна витривалість, спритність, сила, швидкість і точність. Це також технічний вид спорту, що потребує хорошої координації рухів тіла зі складними рухами ракеткою. Бадмінтон – цікавий, азартний і дуже корисний вид рухової активності для здоров'я. Саме через це грою захоплюються й активно займаються мільйони людей.

Після футболу бадмінтон є другою за поширеністю грою у світі. За певними підрахунками у бадмінтон грає кожна 50-та людина у світі – насамперед завдяки шаленій популярності гри в багатонаселених країнах Азії. До Всесвітньої федерації бадмінтону входять національні асоціації 194 країн світу. Світовому бадмінтонові сьогодні приблизно 160 років [1]. Приблизно (залежно від точки відліку) 60 років налічується бадмінтону в Україні. Так, бадмінтон в Україні не такий популярний, як традиційні футбол, бокс, баскетбол, легка атлетика, спортивні та східні одноборства тощо. Також український бадмінтон не має у своїх здобутках великих досягнень на міжнародній арені, де домінують гравці Китаю, Індонезії, Малайзії, Таїланду, Японії, Кореї, Данії. Однак український бадмінтон за 60 років має чимало досягнень, перемог і трофеїв на престижних міжнародних змаганнях та великих турнірах ще радянської доби. Історію гри в Україні писали насправді видатні спортсмени й талановиті організатори. Формула та символ історії українського бадмінтону: у квітні 2021 року у Дніпрі перший чемпіон СРСР (1963, парний розряд) Микола Пешехонов готує до Олімпіади-2020 чинну чемпіонку України Марію Улітіну. Шістдесят років безперервного процесу [2]. Поступальний розвиток, відзначений

певними серйозними здобутками (серед яких, безумовно, і право проведення чемпіонату Європи 2020), спонукає ставити амбітні цілі та працювати задля їх досягнення. А славетна історія має бути зафіксована для майбутніх поколінь українських майстрів волану й аматорів і поціновувачів цього чудового виду спорту.

На даний час є обнадійливі перспективи подальшого розвитку українського бадмінтону. Якщо проаналізувати виступи за останній рік наших молодих бадмінтоністів, то бачимо прогрес на міжнародній арені. В іспанському місті Бенальмадена (провінція Малага) у квітні 2023 року відбулися юніорські змагання з бадмінтону, в яких взяли участь 364 спортсмени з 20-ти країн. Українці на Spanish U17 Open-2023 вибороли 9 нагород (4 золоті, 2 срібні та 3 бронзові), передавав Укрінформ [5]. Золоті медалі у складі українців виграли Іван Царегородцев (одиночна категорія), Марія Корягіна (одиночна категорія), Єгор Романюк/Іван Царегородцев (парна категорія), Раїя Альмалалха/Анастасія Алімова (парна категорія). Друге місце здобули Марія Корягіна/Владислава Ванцаровська (парна категорія), Владислав Кунін/Владислава Ванцаровська (змішана парна категорія). Бронзовими призерами стали Владислав Кунін (одиночна категорія), Дар'я Кошечкіна (одиночна категорія), Олександр Чирун/Раїя Альмалалха (змішана парна категорія).

Чотири медалі здобули українські бадмінтоністки на міжнародних змаганнях OLIVER Czech U-17 International у місті Чеський Крумов. «Золото» у Чехії вибороли Анастасія Алімова (одиночна категорія) та Олександра Боцман/Дар'я Кошечкіна (парна категорія). «Срібло» завоювала пара Раїя Альмалалха/Анастасія Алімова, «бронзу» – Раїя Альмалалха (одиночна категорія).

У серпні 2023 року у Вільнюсі проходив командний чемпіонат Європи. Загалом у литовській столиці за нагороди змагалися 308 спортсменів з 40-а країн континенту. Збірна України з бадмінтону стала у Вільнюсі бронзовою призеркою командного чемпіонату Європи U17 [4].

У польському місті Білоссток у травні 2023 року відбулися юніорські змагання бадмінтоністів Polish Open U17. У змаганнях взяли участь 163 спортсмени з 20-ти країн.

За їхніми підсумками українська збірна має у доробку 13 медалей. В одиночній категорії золоті медалі здобули Федір Тюрін та Анастасія Алімова. Змагання пар виграв наш дует Анастасія Алімова/Раїя Альмалалха [3].

Отже, аналізуючи виступи наших спортсменів-юніорів, можна зробити втішні для нас висновки, що український бадмінтон має за останній час вагомі здобутки та перспективи успішного розвитку в подальшому.

Література

1. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненький А. І. Бадмінтон: методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль ТНЕУ. 2020. С. 32.

2. Сороколіт Н. Впровадження варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури в учнів восьмих класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 3. С. 184-188.

3. <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3715553-ukrainski-badmintonistiuniori-zdobuli-13-nagorod-na-turniri-u-polsi.html>

4. <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3748052-uniorska-zbirna-ukraini-z-badmintonu-uspisno-vistupila-na-evro-u-vilnusi.html>

5. <https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3666243-badminton-ukrainski-uniori-vdalo-vistupili-na-zmagannah-v-ispanii.html>

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

О.П. Митчик, В.Й. Тарасюк

mytchuk1973@ukr.net,

***КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної
ради, м. Луцьк***

Плавання є потужним оздоровчим засобом та має дуже важливе прикладне значення. Перебування у водному середовищі позитивно впливає на фізичний розвиток, функції кровообігу, дихання та терморегуляції, стимулює діяльність центральної нервової системи та вищі нервові функції людини. Вплив води може прискорювати

формування рухових навичок і підновлення після виснажливих навантажень. Фізичні властивості водного середовища відрізняються від властивостей повітряного середовища, що є звичними для людини, і висувають організму інші вимоги. Рухова діяльність плавця у водному середовищі викликає зміни в діяльності його органів і систем.

Оздоровча роль плавання, порівняно з іншими видами фізичних вправ, полягає в різноманітному впливі води на організм людини, який пов'язаний з фізичними, термічними, хімічними й механічними властивостями водного середовища [1, 3]. Унаслідок високого опору води на метр пропливу витрачається в 4 рази більше енергії, ніж при ходьбі з однаковою швидкістю.

Дакал Н.А. [2] встановила, що плавання є найбільш популярних видом спорту серед сучасної молоді. Автором охарактеризовано вплив плавання не тільки на розвиток фізичних якостей, а й на покращення морфо-функціональних та психічних показників людини.

У наукових працях Ж. Г. Дьоміної вказано [3], 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 студентів 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.

Під час плавання людина долає опір води, а це висуває значні вимоги до функцій дихання, кровообігу, тренує фізіологічні механізми терморегуляції, розвиває силу м'язів.

Виконання вправ у воді в горизонтальному положенні (повільне плавання) полегшує роботу серця та периферичного кровообігу, знижує частоту серцевих скорочень (ЧСС). Тривале плавання з диханням на два цикли полегшує роботу серця за рахунок подовження діастолічної паузи, а також сповільнює пульс. Холодові впливи помірної інтенсивності стимулюють периферичний кровообіг [2, 4].

Волков В.Л. [1] зазначає, що плавання має велике прикладне значення і є одним із засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Воно знижує надмірну збудливість і дратівливість, зміцнює нервову систему.

Кручевич Т. Ю. зі співавторами у своїх дослідженнях підкреслюють, що тренування у воді стимулюють дихання, кровообіг, покращують діяльність шлунково-кишкового тракту, терморегуляцію, розвивають і зміцнюють кістково-м'язову систему [4]. Заняття плаванням сприяють розвитку основних функцій організму [1], особливо дихального апарату і системи кровообігу. Сприятливий вплив плавання на серцево-судинну систему виражається, з одного боку, в активізації діяльності серця в зв'язку з м'язовою роботою і охолодженням тіла, а з іншого – в поліпшенні умов цієї діяльності завдяки горизонтальному положенню тіла і тиску води, що полегшують відтік крові від периферії до серця [2].

При відповідному дозуванні навантаження у тих, хто систематично займається плаванням спостерігається уповільнення пульсу в спокої і зниження артеріального тиску, що свідчить про більш економну роботу серця, збільшення потужності його скорочень і в цілому – про зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.

Література

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді : навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 81 с. 9.

2. Дакал. Н.А. (2020). Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(127), 62-65. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2020.7(127).11)

3. 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.

4. 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». No 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.

ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПСМ

Ж.С. Мудрик

Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м.Луцьк*

Вступ. Ріст рівня спортивних досягнень студентів ЗВО, які спеціалізуються в плаванні, багато в чому залежить від підвищення ефективності управління їх підготовкою, визначення пріоритетів у вдосконаленні тренувального процесу. Враховуючи, що саме в студентському віці плавці досягають максимальних спортивних результатів, необхідно розробити диференційовану методику підготовки, яка б враховувала індивідуальні особливості спортсменів, їх дистанційну спеціалізацію, дозволила успішно поєднувати спортивну і навчальну діяльність у ЗВО [2, 3].

Мета дослідження – обґрунтування шляхів підвищення ефективності спеціальної підготовки плавців у групах ПСМ на основі використання інформації про схильність плавців до спринтерських, середніх і стайерських дистанцій.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи педагогічної діагностики; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення чинників, які характеризують зв'язки між параметрами робочої діяльності, показниками моторики і функціонального стану у виявлених підгрупах плавців був проведений аналіз.

Результати аналізу показали, що до групи спринтерів можна віднести спортсменів, які мали перевагу в таких параметрах: довжина гребка, максимальне зусилля, максимальна потужність. До групи

середньовиків відносимо спортсменів, з найбільшими значеннями показників: тривалість циклу, довжина гребка, середньо циклове зусилля. Він характеризує ефективність робочої діяльності плавця. До третьої групи (стаєрів) відносимо плавців з найвищими показниками: потужність в робочій фазі, ЖЕЛ, П02. Він характеризує схильність стаєрів до прояву витривалості.

З урахуванням отриманих результатів дослідження розроблена диференційована програма підготовки студентів-плавців. Робочий мікроцикл включав 6 тренувальних занять. У загальнопідготовчому періоді в підготовці плавців трьох підгруп експериментальної групи домінують навантаження середнього і помірного навантаження, переважно в аеробному і змішаному діапазонах потужності. У спеціально-підготовчому періоді спрямованість тренувань змінювалася у бік розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Співвідношення навантажень різної потужності в тренуванні плавців-спринтерів склали: обсяг плавання на рівні аеробного порогу енергозабезпечення склав $34\% \pm 3,1$; помірної потужності $32\% \pm 3,2$; середньої потужності на рівні ПАНО $23\% \pm 2,6$; великої потужності на рівні МПК $6\% \pm 0,3$; субмаксимальної потужності $3\% \pm 0,3$ і максимальної потужності $2,0\% \pm 0,1$. Спеціальні вправи виконувалися в змінному і інтервальному режимі з варіативною швидкістю в межах 60-70% від максимальної, ЧСС 140-160 уд/хв.

Порівняльний аналіз отриманих в завершальному тестуванні результатів свідчить про позитивні зміни структури підготовленості в обох групах. В той же час, в експериментальній групі досягнуті більш виражені позитивні зрушення в параметрах робочої діяльності, функціонального стану плавців і спортивних результатів, в порівнянні з результатами контрольної групи. На це вказує виявлене збільшення максимального і середньоциклового зусилля в циклі гребка, середньоциклової потужності гребка, оптимізація темпу SR, кроку SL.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що диференційована побудова підготовки плавців, пов'язана з корекцією акцентів тренувальних дій з урахуванням дистанційної спеціалізації, забезпечує: підвищення спортивного результату за рахунок збільшення потужності роботи і силових параметрів робочої діяльності;

збільшення функціональних резервів і гармонізацію робочої діяльності, функціонального стану і механізмів енергозабезпечення; мобілізацію готовності до змагальної діяльності плавців. З 12 плавців експериментальної групи більше 80% істотно підвищили індивідуальний рівень спортивних досягнень, тоді як в контрольних групах цей показник не перевищує 12%.

Зовсім інша картина спостерігається в динаміці спеціальної підготовленості і функціонального стану плавців контрольної групи, які здійснювали підготовку за уніфікованою методикою. Рівень спортивних результатів випробовуваних контрольної групи виявився нижчий, ніж експериментальної.

Плавці контрольної групи демонстрували в змаганнях надмірну варіативну швидкості на окремих ділянках дистанції, що стало причиною порівняно низьких спортивних досягнень. Більше того, у двох плавців контрольної групи виявлені ознаки зриву адаптації, на що вказує зниження потужності роботи і споживання O_2 на рівні ПАНО.

Про те, що запропоноване навантаження не відповідало поточному стану плавців, їх індивідуальним особливостям, видно з близьких до граничних значень кореляційних зв'язків між параметрами навантаження і показниками функціонального стану організму, руховою і сенсорною системами. Надмірна мобілізація функціональних резервів, пов'язана з надмірною інтенсивністю навантажень не забезпечила очікуваного результату.

Отримані результати доводять, що резервом підвищення ефективності підготовки студентів груп ПСМ є використання диференційованої методики, що дозволяє вносити корективи в тренувальну програму відповідно до індивідуальних особливостей і дистанційної спеціалізації плавців.

Література

1. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2023. – 167.

2. Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів. Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: збірник матеріалів. 2022. С. 125-127.

3. Плавання: методика навчання: навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

4. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17-20 років. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2020. С. 103-111.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

С.Ю. Ніколаєв

nikolaevS1974@gmail.com

***Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.
Луцьк***

У сучасних умовах зростає роль фізичного виховання здобувачів як засобу формування всебічно розвиненої особистості. У зв'язку з цим дуже актуальна проблема підвищення якості фізкультурно-спортивної освіти майбутніх педагогів. Сучасному педагогові треба орієнтуватися у світі спорту, знати найпоширеніші його види, спортивні досягнення (починаючи від масових розрядів та завершуючи світовими рекордами), імена видатних спортсменів, володіти елементами спортивної термінології. Доцільно також вникати у психологічні питання, що стосуються фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи [3].

Для підвищення якості індивідуального фізичного розвитку доцільно вдосконалювати функціональну підготовку, включаючи покращення координації рухів та формування умінь та навичок у різних масових видах спорту (легка атлетика, плавання, лижі, гімнастика, ігрові види спорту). Слід зазначити, що відсутність елементарних складових фізкультурної підготовки нерідко призводить здобувача до травм (фізичних, психологічних). Систематичні заняття фізкультурою та спортом, крім попередження та зняття цих негативних проявів сприяють не тільки формуванню здорового способу життя, а й підвищенню ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти.

Перед кожним майбутнім педагогом слід ставити завдання особистого спортивного вдосконалення. Окрім систематичних занять фізичною культурою, як навчальною дисципліною у педагогічному ЗВО, здобувачу треба набути певних умінь та навичок хоча б в одному з обраних ним видів спорту, відвідуючи спортивну секцію. Якщо, наприклад, здобувач протягом всього терміну навчання займається в будь-якій спортивній секції, то крім загально фізичних умінь і навичок, він набуває і конкретні спортивні знання та вміння, які можуть бути примножені та використані ним у подальшій викладацькій діяльності. Важливо, що на заняттях спортом здобувач переживає радість успіхів та гіркоту невдач, він стає небайдужим до спорту, розвиваючи в собі якості «вболівальника», сприймає фізичну культуру та спорт як важливі складові у житті людини та розвитку суспільства [1].

В індивідуальних систематичних заняттях спортом майбутнім педагогам корисно проводити самоаналіз власних досягнень, не перебільшуючи і не применшуючи їх, зіставляючи з певними стандартами. Удосконалення спеціальної спортивної підготовки здобувача передбачає розвиток різних інтелектуальних складових (швидкість ухвалення рішень, логічне мислення, математичне моделювання спортивної ситуації).

Процес спортивної підготовки повинен бути циклічним, до речі цикл не є замкнутим, а швидше за все – витком на етапі досягнення вищої якості. Відповідно до цього можна виділити такі взаємопов'язані та взаємо проникні компоненти індивідуального навчально-спортивного тренувального циклу майбутнього педагога:

- 1) постановка та прийняття загальної мети занять;
- 2) усвідомлене сприйняття та оволодіння початковими загальними прийомами тренувального процесу;
- 3) самоорганізація здобувача при застосуванні та освоєнні нових доступних йому прийомів тренування, адаптованих до рівня його фізичного розвитку;
- 4) самоконтроль та встановлення зворотнього зв'язку з викладачем-тренером для координації та корекції процесу спортивної підготовки;

5) самоаналіз досягнутих результатів, їх закріплення та планування більш високих показників у наступному тренувальному циклі [2].

Таким чином, проблема оптимізації фізичного виховання майбутніх педагогів, тобто проблема досягнення його високої якості у стислий термін навчання здобувача, потребує взаємопов'язаного вирішення комплексу навчально-виховних завдань, спрямованих на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональної готовності органів та систем організму, а й інтелектуальної, психолого-педагогічної та спеціальної спортивної підготовки.

Література

1. Ваколюк А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Інноватика у вихованні. 2021. № 14. С. 128–134. DOI: <http://dx.doi.org/10.35619/iiv.v1i14.431> (дата звернення: 16.04.2023).

2. Гоголева О. М., Волошина А. О. Інноваційні методи на заняттях з фізичного виховання. Сучасний рух науки : тези доп. XII міжнар. наук.практ. інтернет.конф. (Дніпро, 12 квітня 2021 р.). Дніпро, 2021. Т. 1. С. 372–374. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/d728cf08-38f1-4c06874b-35525f669163/content#page=372> (дата звернення: 16.04.2023).

3. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. *Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції*: монографія [Електронне видання] / кол. авт; за заг. ред. проф. Н.П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276-289.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА ОСНОВІ СТИЛЬОВИХ ВІДМІННОСТЕЙ

О.О. Панасюк, М.О. Кліщук

vs12911@gmail.com, maks.klishchuk.12@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Кікбоксинг є одним із відомих і видовищних видів спортивних єдиноборств в світі. Прогрес спорту визначається на підставі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів із урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності і індивідуальних можливостей спортсменів. У змагальній діяльності, відображаються позитивні та негативні сторони майстерності кікбоксерів, а отже й особливості сучасного кікбоксингу. Однак виявити їх не так просто через складність поєдинків під час змагань, тобто власне самої змагальної діяльності, що складається з великої кількості найрізноматніших аспектів процесу та, відповідно, способів їх вивчення. В теорії і методиці кікбоксингу нами не виявлено чіткої концепції вивчення закономірностей розвитку змагальної діяльності. Результати розрізнених експериментальних і теоретичних досліджень даного напрямку важко піддаються систематизації у зв'язку з різними цілями, завданнями і методами цих досліджень, що знижує цінність отриманих наукових даних.

У навчально-тренувальному процесі не можливо відтворити змагальні умови. Лише в умовах змагань можливо повністю розвинути здатність максимально мобілізувати власні сили і цілеспрямовано використати їх. Змагальна діяльність у кікбоксингу має власну специфіку, яка полягає у жорстокому безкомпромісному єдиноборстві суперників. Це спричиняє підвищені вимоги до технічних і тактичних дій, що виконуються в обмежених відтинках часу і простору, в умовах конфліктно-варіативних ситуацій.

На підставі показників, що характеризують змагальну діяльність, багатьма авторами розраховувались коефіцієнти атакуючих, захисних і контратакуючих дій, що дозволяє оцінити змагальний бій. Знаючи величини вказаних коефіцієнтів і порівнюючи їх із такими ж

показниками інших спортсменів чи з середніми показниками групи кікбоксерів такого ж класу і ваги, можна виявляти сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, вносити відповідні корективи у тренувальний процес. Підраховуючи кількість ударів, захистів різних видів та контратакуючи дій, а також визначаючи їх ефективність, можна виявити деякі особливості індивідуальної манери ведення бою. При цьому можна фіксувати найрізноманітніші бойові дії (наприклад: атакуючі, захисні, контратакуючі та інші). За кількістю таких дій можна визначити, яка форма бою характерна для провідних кікбоксерів світу, країни або окремих спортсменів. За результатами досліджень змагальної діяльності кікбоксерів виведено понад 20 різних коефіцієнтів, що характеризують ефективність змагальної діяльності (захисних, атакуючих, контратакуючих дій та інше).

Сучасний бокс зазнає змін, і цей факт вимагає детального та ґрунтовного вивчення їх причин і можливих наслідків цього. У процесі вивчення техніко-тактичній дій в змагальній діяльності кваліфікованих кікбоксерів виявлено такі результати: «ігровики» показали найвищі показники у кількості ударів в бою, коефіцієнт ефективності атакуючих і захисних дій у них найнижчий; для групи «темповиків» основним показником являється кількість ударів в бою, який є найвищим, коефіцієнт ефективності атакуючих і захисних дій у них найнижчий; показники у групі «нокаутерів» відрізняються від інших груп, тому що для них характерним є нанесення одного нокаутуючого удару протягом поєдинку.

Література

1. Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 1, 4-12. (2021).
2. Бойченко, Н.В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства, 11-14. (2017).
3. Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексеев, А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 4-12. (2020).

4. Голоха, В.Л., & Романенко, В.В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 12-19. (2021).

5. Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства, (2022). (24), 4-16.

6. <https://mma.org.ua/istoriya-mma/>

7. <https://izhytomyryanyn.com/uk/eternal-istoriya-mma-v-zhitomiri>

8. Пашков, І.М., & Ровний, А.С. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). Слобожанський науково-спортивний вісник, 4, 60-63. (2010).

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА ЯК ВИДУ СПОРТУ

Ю.Р. Пасич, І. І. Поремчук, А. В. Артюх, О.О. Панасюк

pasicyura@gmail.com, poremchukvany@gmail.com,

anti3112artiukh@gmail.com, vsl2911@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Єдиноборства з мінімумом обмежень та заборон були відомі ще у Давньому Єгипті та Древній Греції. У 648 до н.е. до програми Олімпійських ігор уперше включили змішані єдиноборства. Правилами дозволялися практично всі удари різними частинами тіла, кидки, захоплення, удушення тощо. Цікаво, що можна було також кусатися, видавлювати суперникові очі, відривати йому вуха й волосся. Чемпіоном зі змішаних єдиноборств свого часу став знаменитий вчений та філософ Піфагор. Змішані бої демонструвалися у римському Колізеї, а статуї видатних бійців чи бойових сцен прикрашали палаци та площі чи не кожного італійського міста.

В Англії тоді навіть виникло бойове мистецтво під назвою «бартітсу», що поєднувало європейські та азійські єдиноборства. Цю боротьбу згадує відомий англійський письменник Артур Конан Дойл, приписавши володіння нею своєму антигерою – професору Моріарті. Саме навички з бартітсу Моріарті використовує у рукопашному поєдинку проти Шерлока Холмса, представника школи англійського боксу, на краю Рейхенбахського водоспаду. Наприкінці 60-х років

минулого сторіччя відомий майстер єдиноборств та видатний актор Брюс Лі поклав принципи ММА в основу своєї боротьби «Джиткундо». Вчення Брюса Лі та фільми з його участю так вплинули на розвиток ММА, що у 2004 році президент однієї з найбільших ММА-організацій – «UFC» Дейна Уайт назвав Лі «батьком ММА». Організаційно й «технічно» змішані єдиноборства як такі остаточно сформувалися у 1990-х – у США, Японії та Бразилії. Лідером, звичайно, були Штати. Тут ще на початку ХХ сторіччя активно проводилися турніри з вільної (або вільно-американської) боротьби. Згодом виник реслінг – своєрідний варіант змішаних боїв, тільки зі значним елементом шоу та акторської гри. У Бразилії перші турніри зі змішаних єдиноборств мали назву «вале тьюдо» (у буквальному перекладі з португальської – «дозволено все»). Історія абсолютних двобоїв у Бразилії почалася у 1920-их, коли знаменитий нині клан Грейсі став улаштовувати бої з мінімумом обмежень – до повної перемоги одного з бійців. Представники клану тренувалися під керівництвом японського майстра джиу-джитсу Міцуо Маеда, що переїхав до Бразилії, (звідси й прийнята у багатьох країнах назва своєрідної техніки – «бразильське джиу-джитсу»). До середини 1980-х турніри з «вале тьюдо» проводилися тільки у Бразилії, потім частина клану на чолі з Хеліо Грейсі перебирається в США, де на той час значної популярності якраз набули різноманітні «бої без обмежень». Перший турнір зі змішаних єдиноборств мав назву UFC (Ultimate Fighting Championship) та пройшов у США у 1993 році. Саме цей рік вважається датою офіційного народження нового старого виду спорту. У турнірі брали участь восьмеро учасників, які змагалися за призовий фонд у розмірі 50 тисяч доларів. У ринг виходили боксери, каратисти, представники боротьби савата, сумо тощо. На величезний подив 2800 глядачів у залі та ще 86 тисяч, які придбали платну трансляцію по кабельному телебаченню, головний приз здобув представник бразильського бійцівського клану Грейсі – Ройс Грейсі, який значно поступався усім своїм противникам у зрості та вазі. Він переміг завдяки бездоганному володінню задушливими та больовими прийомами, майже невідомими у той час.

UFC спочатку теж замислювався швидше як шоу, ніж як спортивне змагання. Організатори мали намір обмежитися одним-

двома турнірами, щоб, зібравши представників різних бойових мистецтв (включаючи олімпійські дисципліни), визначити, який з них є найефективнішим. Але вже після перших чемпіонатів UFC набув популярності далеко за межами США, і те, що замислювалося як шоу, перетворилося на одну з найцікавіших спортивних подій у світі. UFC досі залишається одним з основних світових чемпіонатів зі змішаного стилю, а змішаний бій завдяки йому став дуже популярним у цілому світі. Нині UFC проводиться у США кілька разів на рік.

У Європі батьківщиною сучасних змішаних єдиноборств стала Голландія. Проведені тут турніри (у тому числі знамениті «2 Hot 2 Handle» й «It's Show Time») популярні як у самій країні, так і за її межами, а місцеві бійці мають найвищі титули й світову популярність.

Коли Європа потопала у середньовічному невігластві та нескінченних кривавих війнах, у Японії проводилися турніри, у яких брали участь майстри різних видів єдиноборств, демонструючи кожен свою техніку. Японські школи й системи рукопашного бою добре відомі в усьому світі, а змагання з деяких видів традиційних єдиноборств проводяться за правилами, дуже близькими до абсолютних двобоїв. Саме тому японці дуже швидко оцінили переваги і видовищність змішаного бою, створивши наприкінці дев'яностих цілу низку MMA-організацій. Найвідоміша з них – Pride Fighting Championships, або просто Pride, виникла у 1997 році. Саме тоді з'явилося і слово «мікс-файт». Символічно, що центральною подією першого турніру «Прайду» стала зустріч Нобухіко Такада з родичем американського чемпіона Ріксоном Грейсі. Згодом у Японії виникли й інші MMA-організації: Strikeforce, EliteXC, Bellator, Bodog, Affliction, WEC, Dream, M-1 Global тощо. Однак, в умовах жорсткої конкуренції деякі з них зазнали краху, а інші були змушені вдовольнитися невеликою популярністю та відносно невисоким рівнем бійців.

У США інтерес до боїв UFC значно зріс з покупкою промоушена власниками мережі казино «Station Casinos», братами Фергітта, в 2001 році, і призначенням на роль президента компанії колишнього промоутера боксу Дейни Уайта, що спричинило за собою масове захоплення спортом, навіть в тих штатах, де MMA на той момент було офіційно заборонено (наприклад, Нью-Йорк). Пов'язано це, в першу чергу, зі змінами правил, які зробили бої більш видовищними,

агресивною політикою Уайта, спрямованої на популяризацію спорту (точніше, самої організації UFC) і еволюцією бійцівської техніки. У грудні 2006 року популярність UFC вийшло на принципово новий рівень, коли бій Чака Лидделла проти Тіто Ортиса зібрав на платному телебаченні касу, за обсягом можна порівняти з найбільшими касовими боями боксу. У 2007 брати Фертітта викупили головного конкурента, японський «Pride», в результаті чого UFC стала найбільшою організацією у світі MMA і завдяки приходу кращих бійців Pride, зуміла підняти популярність спорту в США ще вище, свідченням чого стало збільшення кількості продажів платних трансляцій.

Література

1. Алексеев, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 1, 4-12. (2021).

2. Бойченко, Н.В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства, 11-14. (2017).

3. Голоха, В.Л., & Романенко, В.В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 12-19. (2021).

4. Голоха, В.Л., Романенко, В.В., & Тропін, Ю.М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. (2022). Єдиноборства, 2(24), 4-16.

5. <https://mma.org.ua/istoriya-mma/>

6. <https://izhytomyryanyn.com/uk/eternal-istoriya-mma-v-zhitomiri>

7. Пашков, І.М., & Ровний, А.С. Ефективність змагальної діяльності спортсменів спеціалізації тхеквондо (ВТФ). Слобожанський науково-спортивний вісник, 4, 60-63. (2010).

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ФУТБОЛІ

Д.В. Перевознік, А.М. Коновальчук, В.С. Дмитрук

perevoznikk@gmail.com, knastiam26@gmail.com,

dvs099775@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

На сьогоднішній день підвищений травматизм, патологічні та передпатологічні стани і, як наслідок, професійні захворювання, характерні для спорту вищих досягнень. Травми знецінюють багаторічну важку працю спортсменів, спрямовану на досягнення ними високих спортивних результатів, ламають їх кар'єру. Крім того, травми, що становлять загрозу здоров'ю спортсменів, знижують ефективність їхньої тренувальної та змагальної діяльності, впливають негативно на працездатності спортсменів [1].

Водночас, фізичні навантаження в сучасному спорті все більше зростають, отже, неухильно зростатиме і спортивний травматизм [2].

У зв'язку з цим, одним із головних напрямів у підготовці спортсменів є створення та впровадження програм у тренувальний процес з профілактики травматизму, що враховують специфіку виду спорту та специфіку травм у ньому.

Футбол є одним з популярних та швидко-прогресуючих командних ігрових видів спорту. Змагальна та тренувальна діяльність має свої особливості. Спортивні фахівці сходяться на думці, що у тренувальному процесі у сучасному футболі необхідно використовувати ефективні засоби підготовки, які сприяли б підвищенню рівня фізичної підготовленості футболістів, з одного боку, а з іншого, дозволяли б уникати травматичних явищ у тренувальній та змагальній діяльності [3].

Таким чином, впровадження у навчально-тренувальний процес футболістів ефективних та простих у застосуванні комплексних програм, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості, гнучкості та профілактики травматизму є актуальним.

Метою дослідження є розробка методики спеціальної фізичної підготовки футболістів на етапі спортивної спеціалізації, спрямованої на попередження травм та розвиток фізичних якостей.

Новизна дослідження полягає у виявленні особливостей травматизму у футболі та визначенні причин та факторів ризику отримання травм на етапі спортивної спеціалізації, а також у розробці та експериментальному обґрунтуванні комплексів ефективних засобів та методів, спрямованих на зменшення кількості травм та підвищення рівня рухової підготовленості футболістів.

Після закінчення експериментальної частини роботи ми плануємо підтвердити припущення про те, що розроблена нами методика комплексної фізичної підготовки, спрямована на профілактику травматизму, що враховує фактори ризику травм у футболі (внутрішні та зовнішні) та спрямована на розвиток спеціальної гнучкості та основних груп м'язів, буде ефективна, дозволить підвищити показники фізичної підготовленості футболістів на етапі спортивної спеціалізації, а також сприятиме зменшенню кількості травм як у тренувальній, так і у змагальній діяльності. При цьому вона має враховувати анатомічні та біологічні особливості розвитку силових здібностей.

Література

1. Григус І. М., Зелінський В. М. Фізична реабілітація пацієнтів після спортивних травм. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Rehabilitation & recreation. Рівне, 2019. № 4. С. 13–19.
2. Мовчан В.П. Проблема травматизму в спорті та його профілактика. Молодий вчений, 2018. №4.2(56.2). С. 207-211.
3. Мужичок В.О., Слобожанінов П.А. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 257-261. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3.

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В.М. Прокопович, Л.Ю. Левандовська, В.І. Довгаль

levandov841@ukr.net, prokopovychvova@ukr.net

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

ім. Тараса Шевченка, м. Кременець

Удосконалення всіх ланок навчання і виховання підростаючого покоління є однією з основних завдань педагогічної науки і практики. Питання вдосконалення фізичного виховання й вольової сфери дітей 8- і 9-річного віку привертають пильну увагу педагогів, психологів.

Необхідно зазначити, що структура, зміст і методика проведення уроків із фізичної культури, що традиційно склалася в системі фізичного виховання молодших школярів, спрямованні головним чином на засвоєння конкретного обсягу рухових дій і практично не приділяють уваги процесам формування вольових здібностей, тобто не сприяють їй формуванню засобами фізичного виховання.

В основу змісту запропонованої методики покладена ідея, суть якої полягає в тому, що вибір і включення в урок фізичної культури з дітьми 8- і 9-річного віку розроблених моделей педагогічних дій розширяють можливість засвоєння різноманітних рухів і дозволять у процесі спрямованої фізичної підготовки успішно розвивати фізичні і вольові здібності школярів.

Таким чином, урок фізичної культури у дітей 8 і 9 років повинен мати конкретну спрямованість на формування фізичних і вольових здібностей. Виходячи з даних передового досвіду вітчизняної і зарубіжної практики, слід зазначити, що одним з ефективних методів організації занять із фізичної культури, який дозволяє впливати на фізичну і вольову сферу хлопчиків та дівчаток 8 і 9 років, є поєднаний метод. Правильне застосування цього методу сприяє формуванню фізичних і вольових здібностей дітей і засвоєнню основних ланок техніки фізичних вправ.

Застосування комплексної технології формування фізичних і вольових здібностей у процесі фізичної підготовки розглядається як педагогічна система, заснована на використанні різноманітних засобів, методів і форм у їх взаємозв'язку з наступним виконанням фізичних

вправ, рухливих ігор, ігор-естафет, спрямованих на фізичну і вольову сферу, головною метою яких є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, підготовка їх до активної, творчої (навчальної, суспільної) діяльності.

Основними завданнями передбачається:

1. Сприяти формуванню всебічно розвиненої, активної, творчої особистості.

2. Зміцнювати здоров'я, формувати вольову сферу і біологічну надійність організму до впливу навколишнього середовища.

3. Навчання фізичним вправам і формування фізичних і вольових здібностей.

4. Здійснювати комплексний підхід до організації занять із застосуванням різноманітних спортивно-ігрових завдань і виконання фізичних вправ, спрямованих на формування фізичних і вольових здібностей.

5. Формування в учнів впевненості у власних силах і установки не боятися труднощів.

6. Формування в учнів здатності володіти собою при несподівано виникаючих труднощах і ситуаціях, пов'язаних з ризиком.

7. Навчання учнів прийомам самобілізації.

8. Формування здатності до самоконтролю й самооцінки під час виконання фізичних вправ.

Можливість формування стійкої установки на навчально-фізкультурну і спортивну діяльність ми співвідносимо з таким поняттям, як мотивація самовдосконалення. У результаті самооцінки суб'єкт виявляє в себе недоліки, які, на думку можуть мати різну природу. З одного боку, під недоліком він може розуміти відставання від норми розвитку конкретної здібності, з іншого боку – рівень розвитку позитивної здібності порівняно з наявним у нього ідеалом. Ефективність самовдосконалення залежить від стійкості самооцінки. Підходи старших (наприклад, учителя) до учнів можуть бути різними залежно від того, яка їм притаманна самооцінка [1,2]. У випадку заниженої самооцінки можна використовувати такі прийоми:

- періодично “організовувати успіхи” школяра;
- при розробці програми самовдосконалення чітко дотримуватися принципу поступовості;

– уникати критики й осуду у випадку неспіху в досягненні проміжних результатів;

– не залучати школяра до змагань з більш сильними суперниками.

У випадку завищеної самооцінки слід використовувати інші прийоми:

– періодично “організовувати невдачі” (наприклад, улаштувати змагання з більш сильним суперником);

– відразу ставити більш важкі завдання, щоб запобігти розслаблюючій дії легкого успіху;

– критично оцінювати досягнення позитивного результату;

– не порівнювати його досягнення з результатами слабких учнів.

Завдання вирішуються засобами, методами і формами педагогічного впливу, які повинні відповідати віку, фізичній і психофізіологічній підготовленості дітей.

Література:

1. Голуб О.В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 18 с.

2. Коханець П.П. Вікові особливості розвитку вольових якостей у дітей 8-9 років та їх виховання в процесі занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 34-39.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ У ВИСОТУ

С.І. Савчук

savchuk0804@ukr.net

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Вступ. Легкоатлетичним стрибкам у висоту близько сто п'ятдесят років. За цей період їхня техніка дуже змінилася. Проблемі вивчення історії розвитку легкої атлетики, підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються з стрибків у висоту, присвячено багато як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень [3, 5].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, історичний аналіз, систематизація історичних матеріалів, проведення історичної аналогії.

Результати дослідження. Розрізняють три основні періоди становлення техніки стрибка у висоту. Перший період почався з 1864 року, коли в Англії було зафіксовано офіційний результат із стрибків у висоту серед чоловіків – 167 см. Техніка стрибків тих часів нагадувала сучасний стрибок способом “переступання”. З 1912 року на змаганнях почали застосовувати спосіб, коли спортсмен знаходився боком над планкою. Цей спосіб (сучасний “перекат”) істотно підвищив результати. З 1952 року провідним став “перекидний” стрибок. Він характерний тим, що над планкою стрибун набирає положення животом униз. Техніку стрибків систематично вдосконалюють. У 1968 р. з’явився найбільш ефективний в наш час спосіб «фосбюрі-флоп».

Уже на перших Іграх сучасності 1896 року розігрувалися дві медалі в стрибках у висоту з місця і з розбігу – і лише в чоловіків. Забутий вид – стрибки з місця – був дуже цікавий і проявляв талант людини в чистому вигляді. Єдиний спосіб поліпшити цей стрибок полягав у тому, що спортсмен перед вирішальним рухом угору перекочувався кілька разів із п’ятки на носок, а вже потім здіймався в повітря. Підскоки попередньо не дозволялися. Планку переходили стилем “переступання”. Центр ваги стрибуну містився при переході планки на 15 сантиметрів вище неї. Однак навіть за таких умов найзнаменитіший зі старих олімпійців – американець Рей Юрі (за різними транскрипціями – Еврі, Еурі) подолав у стрибку з місця цілком достойну висоту – 165 см.

У висоту з розбігу з 1896 року долали від 181 см. до 190 см. 1908-го. Американець Джордж Хорайн врешті здогадався переходити планку лежачи до неї боком і підгорнувши поштовхову ногу. Цей стиль дозволив уперше подолати 2 метри.

Цим способом чоловіки дійшли до 2 м. 09 см. 1937 року, а потім невідомий геній здогадався імітувати при переході планки ковбоя, що сидить на коні, так з’явився стиль – перекидний. Він дозволяв уже наблизити центр ваги стрибуну при переході висоти до планки впритул і давав перевагу, порівняно з переступанням на 15 см. Цим стилем американець Лео Стірс у 1941 році подолав 2 метри 11 см.

Першим рекордсменом світу зі стрибків у висоту став Юрій Степанов, який у 1957 р. подолав висоту 2 м. 16 см. перекидним стилем. Потім була епоха Валерія Брумеля. Він, удосконаливши перекидний стиль до останньої можливості, встановив шість офіційних світових рекордів, довівши вищий результат до 2 м. 28 см. у 1963 році.

Історичним моментом слід вважати винахід американцем Діком Фосбері неймовірного стилю, де відштовхування робилося, як у стрибку, переступанням, а потім стрибун переходив планку головою вперед, приземляючись на спину з перекатом. Цим стилем Фосбері переміг на Олімпійських іграх у 1968 році в Мехіко, практично довівши перевагу своєї неймовірної новинки. Матцдорфа Дуайт Стоунз стрибав із 1973-го по 1976 рік уже способом фосбері-флопом і довів рекорд до 2 метрів 33 см. Востаннє намагався протистояти стилю Фосбері запоріжець Володимир Ященко. Стрибаючи таким же способом перекидний, переходячи планку на кілька сантиметрів вище рекорду, він домігся досягнень у 2,33 м і 2,34 м.

Надалі всі переконалися, що стиль Фосбері дозволяє при певних варіантах із великим прогином над планкою переходити висоту, огинаючи її так, що центр ваги містився нижче планки. Долю стилю остаточно вирішили гнучкі жінки та десятиборці, які спромоглися буквально за один день засвоїти фосбері і поліпшити особисті рекорди зі стрибками, найпримітивнішими за технікою. Зупинити подальший наступ стилю Фосбері вже ніхто не був в змозі. Нині світовий рекорд – 2,45 м. у чоловіків і 2,09 у жінок.

Висновки. Аналіз історичних даних засвідчує, що стрибки у висоту вперше були включені до програми Олімпійських ігор у 1896 році. Техніка виконання цього виду легкої атлетики суттєво відрізнялася від техніки сучасних стрибків. Спортсмени того часу стрибали способом “переступання”. З 1912 року на змаганнях почали застосовувати новий спосіб, коли спортсмен знаходився боком над планкою. Цей спосіб (сучасний “перекат”) істотно підвищив результати. З 1952 року провідним став “перекидний” стрибок. У 1968 році вперше атлет із США продемонстрував спосіб фосбері-флоп.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика. підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 340 с.

2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Черкаси : Вид-во Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.

3. Захожа Н.Я., Савчук С.І., Захожий В.В., Касарда О.З., Валькевич О.В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112с.

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

С.А. Савчук, В.В. Файдевич, С.В. Смітюх

ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua, volodiafadya@gmail.com,

svs_17@ukr.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

КДЮСШ-1, м. Луцьк

В сучасних умовах перед тренером стоїть завдання – підвищення ігрової активності і підтримки ігрової форми баскетболістів за рахунок удосконалення їх техніко-тактичної підготовленості. А це можливо тільки при застосуванні в навчально-тренувальному процесі сучасних технологій, одними з яких є мультимедійні, які дозволяють моделювати процес гри, вивчити техніко-тактичні можливості команди суперників і окремих гравців, щоб грати більш ефективно і економно, розподіляючи свої сили і можливості в процесі змагальної діяльності.

Розвиток GPS – навігації і поява нового покоління спортивних гаджетів зробило можливим в режимі реального часу фіксувати результати тренувань в будь-якому виді спорту. Платформа Nike включає в себе браслет Nike FuelBand, який підключається до

комп'ютера або iPhone. FuelBand дозволяє тим, хто любить бігати, захоплюється ходьбою, танцями, футболом, баскетболом та іншими видами спорту, постійно стежити за своїм станом.

Платформа Movescount дозволяє обрати програму тренувань з сотень доступних на сайті або створити власну програму. Є можливість завантажити відомості про всі свої тренування, щоб побачити загальну картину активності. Останнім часом все більшого поширення в біомеханічних дослідженнях і практиці науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів високої кваліфікації отримують системи відеоаналізу, що дозволяють проводити як оцифрування відеозображень оператором, так і автоматичне з використанням контрастних відбивних маркерів і датчиків інфрачервоного випромінювання, закріплених в центрах обертання суглобів великих біологів тіла спортсмена. Координати останніх розрізняються аналізуючою системою, автоматично вимірюються і вводяться в комп'ютер. В даному контексті ті засоби АСУ, які дозволяють оптимізувати біомеханічні параметри спортивної техніки, можуть бути віднесені до біомеханічних ергогенних засобів.

Основний педагогічний експеримент проводився на базі баскетбольної команди Луцького національного технічного університету в період з 2021 по 2022 роки. Мета здійсненого педагогічного експерименту полягала в тому, щоб удосконалити методику вдосконалення техніко-тактичних здібностей, тим самим сприяючи зростанню спортивного майстерності баскетболістів.

Вивчаючи статистичні показники ігрової діяльності баскетболістів, можна відзначити, що спортсмени під час гри організовують велику кількість атакуючих дій (29,4), що свідчить про високу фізичну підготовленість гравців. Потрібно врахувати той факт, що у процесі гри баскетболістами виконано велику кількість кидків у кільце, причому відсоток влучень відповідає рівню підготовки і модельним характеристикам гравців (кидки з 3-очкової дистанції – 38,8 %; середні кидки – 38,8 %; кидки з-під кільця – 79,1 %). Протягом всієї гри баскетболістами застосовувалися такі захисні дії, як подвійна опіка, підстраховка, перехоплення м'яча, відсікання гравців на підборі. За одну гру баскетболісти в середньому виконують 25,9 позиційних атак і 3,3 швидких проривів.

Аналіз причин недостатнього використання знань комп'ютерних технологій у навчально-тренувальному процесі показує, що найбільш вагомими чинниками – це низький рівень комп'ютерної підготовленості респондентів (36,0 % – 43,8 %) і відсутність можливостей реалізації цих знань у навчально-тренувальному процесі (22,0 % – 21,3 %).

Цікавий той факт, що переважне число респондентів (93,3 % – 98,4 %) вказує, що практично нічого не знали про можливості застосування комп'ютерних технологій у навчально-тренувальному процесі.

Слід уточнити про можливість використання комп'ютерних технологій практично не знають не тільки спортсмени, а й тренери. Наведемо деякі діагностичні матеріали з анкет. На питання: «Чи потрібно, на Ваш погляд, застосовувати мережеві технології та електронні ресурси для здійснення педагогічної взаємодії в освітньому процесі?» 46 % тренерів відповіли – «так», потрібно використовувати електронні ресурси та освітні технології, 54 % тренерів дали негативну відповідь. У баскетболістів протилежний результат – 87 % – «так», 13 % – «ні».

Результати другого питання приблизно збігаються з результатами першого: 50 % тренерів вважають, що комп'ютерні технології нічого не дають, 23 % спортсменів вважають також; 42 % тренерів кажуть, що технології допомагають взаємодіяти (це в основному молодий контингент тренерів, які самі недавно були студентами). Спортсмени позитивно відносяться до можливості застосування комп'ютерних технологій.

На третє і четверте питання відповіли тренери і спортсмени приблизно однаково – 76 % нічого не знають про технології взаємодії наслідків в освітньому просторі, 34 % використовують освітні форуми, чати для спілкування у віртуальному просторі, але тільки 10 % пов'язують їх з навчально-тренувальним процесом. Досвіду немає у 94 % опитаних тренерів і спортсменів, виняток становить електронна пошта, 97 % користуються її послугами. Для розміщення освітніх ресурсів на сервері більшість опитаних користуються послугами фахівців.

Отже, проведене дослідження переконало нас у тому, що впровадження освітніх технологій, розробка і застосування

електронних ресурсів передбачає засвоєння тренерським колективом, по суті, нового типу діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

С.А. Савчук, В.Я. Ковальчук, В.М. Кульчицький

***ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua, v.kovalchu@lutsk-ntu.com.ua,
vasmux@gmail.com***

***Луцький національний технічний університет, м. Луцьк
Бродівський фаховий педагогічний коледж імені Маркіяна
Шашкевича, м. Броди***

В сучасних умовах збільшеної інтенсифікації гри все більшого значення набуває так звана швидкісна техніка. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищення ефективності раціональної техніки володіння м'ячем при високій швидкості переміщення футболіста. Діючі навчальні програми для спортивних шкіл не дають вичерпних відповідей на питання: як і коли найкраще удосконалювати техніку володіння м'ячем в умовах швидкісних переміщень. При цьому не зважає на специфіку прояву складно-координаційних рухів юних футболістів 15-16 років різних за характером рухових дій. [1, 2, 3, 4].

Проведений педагогічний експеримент, в якому брали участь юні футболісти 15-16 років ДЮСШ № 2 м. Луцьк (20 осіб) – експериментальна група, в якій застосовувався послідовний варіант побудови тренувальних завдань (20 осіб) – контрольна група, яка займалася за загальноприйнятою методикою.

У кожній групі в темпах приросту досліджуваних показників відмічені щорічні специфічні особливості. Так, у першому типі даних рухових дій – прямолінійному русі вперед – найбільший приріст показників характерний для експериментальної групи.

У рухових діях, яким характерний рух з різкою зміною напрямку, найбільша ефективність експериментальної дії спостерігається також в кінці дослідження в експериментальній групі. Це свідчить про те, що віковий період з 15 до 16 років відрізняється різким збільшенням

темтів приросту всіх досліджуваних показників даного типу рухових дій.

За даними третього типу даних рухових дій (біг з поступовою зміною напрямку) експериментальна дія не викликала приріст показників швидкісної техніки у віці 15-16 років як на початку, так і в кінці дослідження, що говорить про стабільність техніки ведення м'яча.

З метою визначення індивідуальної тривалості виконання бігових дистанцій на максимальній швидкості після різкого зниження швидкості і необхідності подальших точних дій з м'ячем, виконувалися різні тестові завдання. У тестових завданнях футболісти виконували біг на 40, 50, 60, 70 м з максимальною швидкістю з подальшим веденням м'яча через п'ять воріт, розташованих «змійкою», на відстані 20 м і виконанням п'яти ударів по м'ячу за 30 с.

Результати проведених досліджень показали, що контрольна і експериментальна групи футболістів 15-16 років на початку цієї роботи не мали достовірних відмінностей. Так, футболісти контрольної групи збільшили час дії з м'ячем на дистанції 20 м після пробігання дистанції в 60 і 70 м з максимальною швидкістю на 0,38 і 0,67 м/с відповідно в порівнянні з початковою 8,62 м/с при веденні на 50 м. Подібні зміни спостерігалися і у футболістів експериментальної групи. Проте зміни часу ведення м'яча на 60 м збільшилося на 0,38 м/с, а на 70 м – на 0,68 м/с в порівнянні з початковим показником в 8,63 м/с при виконанні даного тесту після бігу на 50 м.

Отримані результати точнісних характеристик ударів у ворота після проведення дослідження в контрольній і експериментальній групах футболістів підтвердили наше припущення про те, що основні елементи техніки (ведення, удари у ворота і т.п.) слід удосконалювати в умовах змагальної діяльності, за допомогою комплексів тренувальних завдань, запропонованих спортсменам експериментальної групи. Так, якщо на початку дослідження критичні дистанції, після яких відбувалися зміни в точних-цільових результатах дорівнювали 60 і 70 м, то в кінці дослідження в показниках з бігу не отримано значних відмінностей ($p > 0,05$). У той же час ефективність ударів за середніми показниками значно покращилася в

експериментальній групі в кінці дослідження і склала 3, 42 проти 2,32, які були на початку ($p < 0,001$). У контрольній групі таких змін не відбулося, про що свідчать отримані результати тестування 2,72 – у кінці дослідження проти 2,35 на початку ($p > 0,05$).

Отже, результати проведених досліджень показують, що в обох групах відбулися позитивні зміни в цільовій точності футболістів. Водночас, не встановлено критичних дистанцій пробігання в максимальному темпі без м'яча. Це, у свою чергу, підтверджує наше припущення про необхідність впровадження в нвчально-тренувальний процес вправ, які виконуються в умовах максимально наближених до ігрових, а також те, що застосована методика тренувальних завдань з моделюванням перешкоджаючих факторів дала ефективний позитивний вплив на результати експериментальної групи.

Література

1. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: [монографія]. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 191 с.

2. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2007. №1. С. 78-80.

3. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. К., 2013. 136 с.

4. Bezverkhnya G.V. Rekreacja w kulturze fizycznej różnych grup społecznych. Drukarnia i Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej im. W.Pola w Lublinie, 2013. 326 s.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЇ ІГОР В СПОРТІ

В.І. Смолюк, А.Б. Шевчук, Д.Й. Чайковський

Vadimsmoluk@gmail.com, abservis.ua@gmail.com,

dima1102@ukr.net

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Теорія ігор – це математична теорія про пошук оптимальних стратегій ігор. Поняття гри теорії ігор трактується ширше, ніж у повсякденному житті. Під грою розуміється процес, у якому беруть участь як мінімум дві сторони, які мають власні інтереси, можуть конфліктувати. Таким чином, теоретично ігор грою вважатиметься не тільки гра в баскетбол, але й голосування в Раді Безпеки ООН та торг продавця з покупцем на ринку. Певні послідовності дій гравців в ігровому процесі утворюють стратегії. Якщо стратегії гравців перетинаються, вони формують певні ситуації, у яких гравці отримують певні результати. Ці результати можуть відрізнятися для різних гравців та бути для них вигідними, невигідними чи нейтральними. Теорія ігор вивчає стратегічні взаємодії гравців і допомагає знайти оптимальні стратегії кожного гравця чи групи гравців.

Теорія ігор тісно пов'язана з дослідженням операцій – дисципліною, яка входить до складу прикладної математики, яка займається дослідженням, розробкою та застосуванням методів знаходження оптимальних рішень на основі моделювання математичних, статистичних, а також евристичних (творчих) підходів у різних галузях людської діяльності. Стратегічні взаємодії можна знайти практично у будь-якій сфері життя, тому теорія ігор має величезну сферу застосування. Найчастіше методи теорії ігор знаходять практичне застосування в економіці, дещо рідше в інших суспільних науках, наприклад: соціології, політології, психології, етиці, юриспруденції. Теорія ігор має велике значення для інформаційних технологій та розвитку штучного інтелекту.

В наш час багатьом любителям та професіоналам різних видів спорту доступна велика кількість спортивного екіпірування, обладнання, місць для тренувань, ігор тощо. З розвитком спортивної

індустрії масовий попит на спортивну атрибутику збільшується набагато швидше, ніж масовий інтерес до спортивної аналітики або, наприклад, стратегічних взаємодій у різних видах спорту. Навіть у сучасному професійному спорті багато спортсменів або команд не використовують послуги спортивних аналітиків і займаються поглибленим аналізом самостійно. Водночас, як навіть знання основ теорії ігор буде достатньо для самостійного, детального аналізу багатьох важливих ігрових ситуацій. Причому цей аналіз доступний і застосуємо не лише у спорті вищих досягнень, а й на студентському та аматорському рівні. Вивчивши основи теорії ігор, професійні спортсмени і спортсмени-аматори можуть змоделювати їх, що їх цікавлять ігрові ситуації та знайти оптимальні для них стратегії, тим самим підвищуючи свій рівень спортивної підготовки та інтерес до спорту та математики.

У спортивній аналітиці теорія ігор ще набула широкого поширення на відміну, наприклад, теорії ймовірності, про яку чув практично кожен, хто знає про ставки на спорт. А разом із стрімким розвитком інформаційних технологій та зростанням даних про різноманітну спортивну статистику, завдяки теорії ігор відкриваються багато нових можливостей у спортивному аналізі.

Актуальність роботи полягає в тому, що вперше практичне застосування теорії ігор розглядається в рамках студентського спорту, аматорському рівні, а також у спорті вищих досягнень, де раніше професійний, спортивний аналіз не проводився.

Метою даної роботи є ознайомлення з практичним застосуванням теорії ігор у спорті на професійному та аматорському рівнях.

У баскетболі в ігрових ситуаціях віч-на-віч між гравцями різних команд або при командних взаємодіях з боку як нападаючої, так і сторін, що захищається, часто потрібно вирішити кидати двоочковий або триочковий кидок і, відповідно, захищатися проти двоочкового або триочкового кидка. Вибір стратегії атаки та захисту часто залежить від індивідуальних і командних якостей нападників і команд, що захищаються. Обидві сторони намагаються вибрати найбільш вигідну стратегію, наприклад, за допомогою командних взаємодій в атаці вивести гравця з високим відсотком попадань трьох очкових на

відкритий кидок, водночас як захист, з урахуванням дій нападаючої сторони, цьому протидіятиме.

Якщо суперники грають на відносно однаковому рівні, то навіть маючи велику статистику про кожную команду та кожного гравця, найчастіше дуже складно вибрати оптимальні стратегії нападу та захисту. Однак найчастіше цей вибір має велике значення. У баскетболі не рідкісні ситуації, коли наприкінці гри різниця в рахунку в два очки, а часу залишилося лише на одну атаку. Тоді у разі успішного влучення двохочкового кидка рахунок стане рівним і гра буде переведена в овертайм, а в разі успішного влучення трьох очкового кидка команда, що нападає, здобуде перемогу. Даних про відсотки попадання двухочкових та трьох очкових кидків з відкритих позицій та опору буде достатньо для початку аналізу цієї ігрової ситуації та пошуку оптимальних стратегій для обох сторін. Якщо дані виявляться такими, що при них оптимальна стратегія для нападаючої та/або сторони, що захищається, буде відсутня, або навіть у разі відсутності самих даних, за допомогою теорії ігор все одно можна буде спрогнозувати оптимальні стратегії. Розглянемо такий випадок.

У жодному змаганні, що проводиться в Україні з баскетболу, не ведеться статистика за відсотками влучення відкритих кидків і кидків з опором захисника, проте ця статистика ведеться в НБА і, скориставшись ним, можна знайти загальні рекомендації щодо командних взаємодій в описаній вище ігровій ситуації. Доречи, через специфіку застосування теорії ігор, ці рекомендації будуть застосовні не лише до ігрових ситуацій у НБА, а й до ситуацій у Вищій лізі з баскетболу. Вимоги до оформлення цієї наукової статті обмежують обсяг роботи, тому математичні обчислення у прикладі будуть опущені.

У 2022–2023 сезоні НБА середній відсоток потрапляння відкритих двухочкових кидків – 62,5 %, відкритих трьох очкових кидків – 50,0 %, двухочкових кидків із опором – 35,7 %, трьох очкових кидків із опором – 22,8 %. Після введення зрівнюючих коефіцієнтів 0,5 і 1 для двухочкового та трьох очкового кидків відповідно, можна скласти нормальну форму гри – подання гри у вигляді n -вимірної матриці (таблиці), елементи якої це n -вимірні платіжні вектори представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Елементи п-мірних платіжних векторів

Кидки	Захист проти двухочкового кидка	Захист проти трьох очкового кидка
Двухочковий кидок	$35,7 \times 0,5 = 17,85$	$62,5 \times 0,5 = 31,25$
Трьох очковий кидок	$50,0 \times 1 = 50,0$	$22,8 \times 1 = 22,8$

Виходячи з нормальної форми гри, оптимальної стратегії немає як для нападаючої, так і для сторони, яка захищається, тому команди повинні використовувати змішані стратегії, щоб залишатися непередбачуваними. І на цьому можливості теорії ігор не закінчуються, оскільки навіть у разі відсутності оптимальної стратегії за допомогою теорії ігор можна порахувати змішану стратегічну рівновагу, щоб знайти оптимальний баланс двухочкових та трьох очкових кидків.

У цій ігровій ситуації після підрахунку змішаної стратегічної рівноваги можна з'ясувати, що оптимальною стратегією для нападаючої команди буде атака з трьох очковим кидком, якщо команда, яка захищається проти трьох очкового кидка менше, ніж 79,3 % випадків. А оптимальною стратегією для команди, що захищається, буде захист проти трьох очкового кидка, якщо нападаюча команда кидає трьох очковий кидок, ніж у 33% випадків.

Таким чином, завдяки теорії ігор можна знайти оптимальні стратегії у багатьох ігрових ситуаціях у різних видах спорту навіть не маючи власних статистичних даних і навіть із ситуацій з відсутністю оптимальних стратегій можна зробити корисні висновки.

Практичне застосування теорії ігор є інноваційним методом як у галузі фізичної культури та спорту на аматорському рівні, так і в галузі професійного спортивного аналізу в Україні.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

О.Г. Тесунова, О.Р. Шинкаренко

tesunova.oksana@ktbp.net.ua, shunolga70@gmail.com

Фаховий коледж технологій, бізнесу та права

Волинського національного університету імені Лесі Українки,

м. Луцьк

КЗЗСО Луцький ліцей №25 ЛМР, м. Луцьк

Спорт як особливий вид активності, з одного боку, поєднує безліч аспектів життєдіяльності людини, у тому числі – фізіологічні, психологічні та соціальні параметри людського життя. Будучи частиною загальнолюдської культури, спорт дає широку можливість спілкування, вчить людей культурі розуміння, традицій та побуту, прийомам взаємодії та роботі в команді. У даних тезах, під спортом будемо розуміти активну фізичну діяльність, спрямовану на вдосконалення людини, яка включає систему тренування і змагальну діяльність. Спорт, на відміну від фізичної культури, маючи змагальну основу, з урахуванням віку людини, особливостей навчального процесу та побуту здобувачів освіти, має власну категорію – студентський спорт.

Однією з головних цілей спорту є пропагування здорового способу життя (далі – ЗСЖ). Наша країна вважається однією з провідних спортивних держав світу. В Україні не тільки проводяться спортивні заходи, але й вітчизняні спортсмени займають лідируючі позиції у міжнародних спортивних змаганнях.

У сучасних умовах важливу роль відіграє залучення молодих людей до ведення ЗСЖ, участі у спортивних змаганнях, що сприяють розкриттю потенціалу людини. Ця проблема розглядається як на національному, так і на міжнародному рівнях. У цьому важливу роль відіграє формування масового спорту, у якому можуть взяти участь люди різного віку. Масовий спорт розглядається «як важливий засіб збереження індивідуального здоров'я, організації змістовного дозвілля та підготовки до подальшої трудової діяльності». У низці наукових публікацій також зазначається, що саме розвиток масового спорту є

найбільш актуальним для вирішення проблем соціального характеру. Так відбувається як пропаганда ЗСЖ, якості життя та його тривалості.

Масовий спорт включає в себе поняття студентського спорту, який є унікальним соціальним інститутом розвитку, поширення та освоєння культури рухової активності здобувачів. Результати соціологічних досліджень підтверджують, що спорт у свідомості здобувачів освіти як особливої соціально-демографічної групи, має більший вплив на їх життя [1].

Унікальність студентського спорту визначається багатьма обставинами. Так, студентський спорт оцінюється як «невичерпне джерело суспільних нововведень». Також можливості впливу студентського спорту вивчені не повною мірою, що робить цю проблему привабливішою для наукової спільноти.

Іншим важливим фактором є розвиток особистісних якостей здобувачів, так як студентський спорт сприяє формуванню цілісної особистості. Студентський спорт дуже впливає на розвиток особистості спортсмена шляхом постійного самовдосконалення здобувача. Дотримання правил змагань має велике значення у спорті, але спортивне суддівство не обмежується тим, що відбувається на доріжці чи майданчику, на рингу чи басейні.

Регуляторні практики у спорті є складовою більш широкого культурного середовища соціальних та політичних відносин. Так, західні вчені відзначають, що проблема спортивного суддівства може торкатися й проблем національних конфліктів щодо расової чи статевої приналежності, чого необхідно уникати за справедливої оцінки спортсменів. При цьому проведення міжнародних спортивних змагань у країні передбачає найвищу об'єктивність оцінки спортивної діяльності учасників. Дана проблема не втрачає своєї актуальності і на сьогоднішній день та значення міжнародного спортивного арбітражу стає все більш вагомою, що підтверджується підвищенням числа «звернень до Міжнародного спортивного арбітражного суду».

Проводячи паралелі участі молоді у волонтерській діяльності та їх активним сприянням у проведенні спортивних заходів, очікується підвищення ефективності спортивного суддівства. Також проблема достовірності спортивного результату «продовжує залишатися однією з найстійкіших проблем в історії сучасного спорту». Участь волонтерів

у процесі суддівства сприятиме підвищенню об'єктивності оцінки спортсменів та знизить тимчасові витрати суддівської колегії. Загалом глибокий соціологічний аналіз виявив, що стосовно об'єкта нашого дослідження – здобувачів освіти – здоров'я, важливо не саме по собі, а як засіб для досягнення успіхів у навчальній діяльності, набуття вищого рейтингу та статусного становища в рамках навчального закладу [2].

Таким чином, в умовах нинішньої соціально-економічної реальності здоров'я і спорт у системі ціннісних орієнтацій виступають лише як досягнення поставлених здобувачами цілей і завдань, що робить здоров'я все більшим об'єктом експлуатації, як цінність стає більш інструментальною. При цьому цінність здоров'я та занять спортом як основного засобу досягнення життєвих цілей і завдань для багатьох молодих людей важливіше, ніж їхня цінність як засіб активної, повноцінної життєдіяльності. В міжнародному розумінні – спорт набуває все більшу популярність. Для молодих, перспективних людей, відкритих до змін, з амбіціями, що вбирають нові знання, як губка, що прагнуть всього нового, феномен спорту як однієї з найбільш яскравих форм суспільного життя є одним з ключових компонентів створення фізичної та духовної культури, вдосконалення особистості. Цілеспрямовані заходи зі сторони держави у галузі підтримки ЗСЖ здобувачів освіти та культивування цінностей культури здоров'я та спорту у структурі ціннісних орієнтацій можуть дати цілком відчутні результати у вирішенні цієї проблеми. Студентський спорт є універсальним засобом формування культури та світогляду здобувачів освіти, набуття високого ступеня активної життєвої позиції.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. Редакція від 16.07.2019: URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>
2. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Ужгород, УжНУ, 2020. 84 с.

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

І.М. Ткачівська

inna.tkachivska@pnu.edu.ua

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Модернізація вищої освіти в умовах інтеграції України до європейського освітнього простору передбачає розвиток професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. Відтак, завдання сучасної освіти вищої школи полягає не тільки в тому, щоб надати якісні професійні знання, а й у тому, щоб підготувати спеціаліста, який глибоко розуміє й знає свою роль у суспільстві, вміє творчо використовувати здобуті знання, уміння та навички на практиці, уміє працювати з людьми, у колективі, цінує колективний досвід, уміє організувати як діяльність учнів, так і свою, прислухається до думки колег, вихованців, критично оцінює досягнуте. Майбутні учителі фізичної культури – це потенційні керівники і організатори, які вирішуватимуть питання організації колективної та індивідуальної роботи, мотивувати дітей та молодь до здійснення ефективної праці, заохочувати до винахідливості й творчості, виявляти професійну майстерність у процесі майбутньої професійної діяльності [4; 5]. Усе це пов'язується з формуванням їх організаційно-управлінської компетентності – необхідного складника професійної компетентності педагога, керівника й організатора.

Як суб'єкт навчальної діяльності, майбутній педагог з фізичної культури має вміти вступати в комунікацію та керувати людьми (учнями, батьками), приймати обґрунтовані та зважені педагогічні рішення (у тому числі при виборі засобів та методів навчального процесу), здійснювати доцільні педагогічні впливи (використовувати систему творчих та гальмівних педагогічних прийомів), передбачати та визначати тенденції розвитку фізичної культури (знати та використовувати інноваційні методи та технології педагогічної діяльності). Більшість труднощів у професійній діяльності, на думку

роботодавців, виникає через невміння грамотно організувати навчальний процес та керувати ним [5].

У роботі з учнями для реалізації своєї активної педагогічної позиції на основі наукових знань майбутній учитель повинен уміти вивчати особистість й окремі її властивості, застосовуючи комплекс методик; проектувати розвиток особистості й учнівського колективу підлітків; планувати й здійснювати навчання як цілісний системний процес, що формує знання й уміння в поєднанні з розвитком особистості школяра, створювати в колективі мікроклімат, який сприяє не лише засвоєнню знань, а й розвитку особистості в цілому; планувати й здійснювати роботу класного керівника як однієї з підсистем цілісного процесу формування особистості [4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати технологію формування організаційно-управлінської компетентності у майбутніх учителів фізичної культури.

Грунтуючись на аналізі даних науково-методичної літератури, вважаємо за необхідне виділити наступні компоненти організаційно-управлінських компетенцій, які повинні бути сформовані у студентів: мотиваційний, когнітивний, практико-діяльнісний, комунікативний та рефлексивний [1; 2; 5].

Результати проведеного дослідження щодо вивчення готовності студентів-випускників Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) до здійснення організаційно-управлінської діяльності дозволили констатувати, що лише у 9,43% респондентів виявлено базовий рівень сформованості організаційно-управлінських компетенцій; у 13,2% студентів-випускників виявлено пороговий рівень, а у 77,37% організаційно-управлінські компетенції не сформовані, що не дозволяє їм ефективно здійснювати організаційно-управлінську діяльність. Виділені в ході теоретичного аналізу групи організаційно-педагогічних умов (створення позитивної мотивації майбутніх учителів до здійснення організаторської та управлінської діяльності, забезпечення міжпредметних зв'язків та наповнення навчального процесу активними методами навчання) [4; 6] лягли в основу розробленої технології формування організаційно-управлінської компетентності у студентів і склали три відносно

самостійні блоки моделі: мотиваційно-цільовий, змістовно-діяльнісний та критеріально-оцінний (встановлення відповідності отриманого результату підготовки соціального замовлення за допомогою якісних, кількісних та кваліметричних методів).

Технологія формування організаційно-управлінської компетентності в майбутніх учителів фізичної культури здійснювалася поетапно.

Взявши за основу семестрову та дисциплінарну послідовність навчання студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), визначено наступний комплекс завдань, що потребують послідовного вирішення для формування організаційно-управлінської компетентності.

На першому етапі (1 – 2 семестри) завданнями педагогів, задіяних у формуванні організаційно-управлінських компетенцій, у рамках освоєння дисциплін «Безпека життєдіяльності», «Вступ до спеціальності», «Теорія та методика обраного виду спорту» є:

- вивчення та формування мотивації до навчальної діяльності,
- формування позитивного ставлення до організаційно-управлінської діяльності,
- формування комунікативних умінь (встановлювати та підтримувати контакти із зовнішнім середовищем, вести переговори, регулювати та попереджати конфліктні ситуації тощо),
- формування системи управлінських знань та організаторських умінь,
- оцінка сформованості організаційно-управлінських компетенцій та/або їх компонентів.

На другому етапі (3-4 семестр) у рамках вивчення дисциплін: «Нормативно-Нормативно-правові основи професійної діяльності», «Психологія фізичної культури», «Управління у фізичній культурі», «Теорія та методика обраного виду спорту» - вирішуються такі завдання:

- вивчення та формування мотивації до навчальної діяльності,
- формування усвідомлення значущості організаційно-управлінських компетенцій для бакалавра з фізичної культури,
- формування пізнавального інтересу,

- формування системи управлінських знань та організаторських умінь,

- оцінка сформованості організаційно-управлінських компетенцій та/або їх компонентів.

Завданнями третього етапу (5-6 семестр) у рамках вивчення дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання та сучасні освітні технології», «Педагогіка фізичної культури з основами дидактики», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Навчальна практика з отримання первинних професійних умінь та навичок» є наступними:

- формування системи управлінських знань та організаторських умінь,

- формування здатності до самооцінки, самоаналізу, самоконтролю,

- розвиток технологічних умінь та навичок професійної педагогічної (у тому числі організаційно-управлінської) діяльності,

- оцінка сформованості організаційно-управлінських компетенцій та/або їх компонентів,

- навчання використанню різних методів та форм взаємодії суб'єктів освітнього процесу.

На четвертому етапі (7 – 8 семестр) у рамках вивчення дисциплін «Теорія та методика обраного виду спорту» та «Виробнича практика з здобуття професійних умінь та досвіду професійної діяльності» вирішуються наступні завдання:

- формування системи управлінських знань та організаторських умінь,

- засвоєння інновації та зразків професійної педагогічної та організаційно-управлінської діяльності,

- оцінка сформованості організаційно-управлінських компетенцій та/або їх компонентів,

- формування мотивації до професійної діяльності ш профілю підготовки.

В основу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до організаційно-управлінської діяльності покладено як традиційні, так й інноваційні принципи навчання: диференціації та індивідуалізації навчання, які базуються на врахуванні індивідуальних особливостей

студентів, поєднання групових та індивідуальних, активних та інтерактивних форм організації навчального процесу; системності та послідовності, принцип практичної спрямованості. Основними методами, які спрямовані на формування організаційно-управлінської компетентності майбутніх педагогів з фізичної культури стали: проєктні, інтерактивні методи, кейс-метод, метод «мозкової атаки», метод коучингу, фасилітації, зворотного зв'язку. У процесі підготовки крім традиційних лекційних, семінарських, практичних занять та самостійної роботи доцільно використовувати такі організаційні форми як лекція-тренінг, перевернута лекція, проблемна лекція, лекція-дискусія, семінар-конференція, ділові та рольові ігри, тренінги.

Висновки. Отже, отримані експериментальні дані вказують на часткову готовність майбутніх вчителів фізичної культури до організаційно-управлінської діяльності. Це підтверджує необхідність розробки та впровадження в систему підготовки педагога з фізичної культури технології формування організаційно-управлінської компетентності, спрямованої на свідомість і процеси індивідуально-особистісного саморозвитку студентів як основи професійного становлення і розвитку фахівця.

Література

1. Ажиппо О., Корольова М. Технологія формування управлінської компетентності майбутніх менеджерів фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №5(79). С. 5-11.
2. Гапоненко С. Формування управлінської компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Військова освіта*. 2021. №1(43). С. 79-87.
3. Криштанович С. В. Формування управлінської компетентності фахівців фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 64. С. 120-123.
4. Пільова С. Формування організаційної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2013. Т. 4. С. 129-133.
5. Ткачівська І. Стан сформованості організаційно-управлінських компетенцій у майбутніх учителів фізичної культури. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: *матеріали II*

Всеукраїнської науково-практичної конференції,
травня 2023 р., Луцьк. 2023. С. 248-252.

м. Луцьк, 19

6. Ткачівська І., Ковальчук Л., Презлята Г. Формування професійної майстерності студентів спеціальності “фізична культура і спорт” із використанням інтерактивних технологій. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2015. Вип. 22. С. 114-122.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

О.Г. Томашук

olena.tomaschuk@vnu.edu.ua

***Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк***

Вступ. Сьогодення характеризується значним реформуванням багатьох сфер нашого суспільства, а особливих змін, наразі, зазнає освіта. Зокрема, освітні реформи спрямовано на покращення процесу фізичного виховання учнівської молоді, врахування потреб у підвищенні рівня їхнього здоров'я та фізичної активності.

Ряд авторів зазначають, що організація та проведення уроків фізичної культури на сучасному науково-методичному рівні потребують від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів реалізації освітнього процесу в школі. Значна увага повинна надаватись впровадженню новітніх інноваційних технологій в освітній процес закладів загальної середньої освіти, а саме нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури, які за умови використання простого інвентарю і обладнання допоможуть підвищити ефективність освітнього процесу й мотивацію здобувачів освіти до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя [1, 2].

Останнім часом набувають популярності серед учнів старших класів такі модні види рухової діяльності як кросфіт та хортинг. Унікальність кросфіту полягає у його варіативності, тобто кожне тренування істотно відрізняється від попереднього. При цьому, поєднуються вправи різної спрямованості, що в свою чергу дозволяє

здіяти якомога більше м'язових груп, розвинути фізичні якості та різнобічно, гармонійно впливати на організм людини [3]. Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнонародських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей [4].

Результати дослідження. З метою визначення ставлення школярів 16-17 років до уроків фізичної культури та впровадження інноваційних засобів у їх проведення, а саме впровадження вправ кросфіту та елементів хортингу, нами було проведено анкетування. В опитуванні брали участь 45 учнів комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради».

У ході опитування встановлено, що 88 % респондентів не згодні з думкою, що уроки фізичної культури необхідні тільки для того, щоб отримати оцінку та підвищити середній бал.

У ході аналізу відповідей щодо зміни змісту уроків фізичної культури отримали наступні результати: вважають доцільним змінити 76 % учнів; не прагнуть до змін – 24 % респондентів. При цьому, 92 % учнів зазначили, що на сьогодні модно та престижно займатися спортом.

Аналізуючи відповіді школярів стосовно того чи займаються вони фізичними вправами та спортом у вільний час виявили, що лише 44 % дітей займаються, а 32 % респондентів – не займаються, 24 % школярів – займаються інколи.

Опрацювавши дані щодо популярності «модних» видів спорту, ми визначили, що учні старших класів надали перевагу таким видам: «кросфіт» – 22 %, «хортинг» – 21 %, «чирлідінг» – 16 %, «фітбол-аеробіка» – 10 %, «пілатес» – 12 %, «каланетика» – 4 % та 15 % вказали свій варіант (футбол, волейбол та бокс). Із запропонованих видів спорту 22 % та 21% учнів старших класів відмітили «кросфіт» та «хортинг» як один з найпопулярніших видів спорту серед молоді.

Слід відмітити, що важливим аспектом проведення анкетування було виявлення інтересу учнів 16-17 років до застосування

інноваційних видів рухової активності на уроках фізичної культури, а саме вправ кросфіту та елементів хортингу.

Висновки. Використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності учнів, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток фізичних якостей, підвищувати інтерес школярів до занять фізичною культурою. Інтеграція вправ кросфіту та елементів хортингу у програму з фізичної культури може мати кілька важливих переваг для учнів: мотивація до занять фізичною культурою, покращення фізичної підготовленості, стимулювання спортивних досягнень, популяризація нових варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури.

Література

1. Бобицька А., Пиньковська Д., Томашук О. Чирлідінг як варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури ЗЗСО. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук [Текст] : зб. тез доп. VII Міжнародної науково-практичної конференції (10 листопада 2023 р.) / відп. ред. Голуб Г.С., Зінченко М. О. Луцьк, 2023. С. 445-446.

2. Дем'янчук О., Томашук О., Єрко І., Дем'янчук Д. Туризм, як засіб оздоровчої рухової активності школярів. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8– 10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 21.

3. Гапоненко Г., Романюк О., Ковальчук О. Кросфіт – система тренувань. Військова освіта: зб. наук. праць нац. ун-ту оборони України ім. Івана Черняховського. 2018. С. 73-78.

4. Єрмоменко Е. А. Хортинг у житті школяра : монографія. Київ, 2021. 500 с.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

В.В. Файдевич, Д.А. Поліщук, А.С. Смітюх

volodiafadya@gmail.com, dim.polischuk2003@gmail.com,

Artem.smitiukh1@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Дослідження та практика багаторічної роботи, що проводиться у групі підвищення спортивної майстерності (ПСМ) з баскетболу Луцького національного технічного університету (ЛНТУ), свідчать про актуальність наукового обґрунтування та впровадження засобів спортивної підготовки, що відповідають з одного боку сучасному рівню функціональної, фізичної та техніко-тактичної підготовленості здобувачів, а з іншого боку – актуальним тенденціям розвитку студентського баскетболу [2].

Слід зазначити, що на сьогоднішній день проведена робота з удосконалення підходів до управління результативністю навчально-тренувального процесу в студентської команди ЛНТУ.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що початковий рівень підготовленості баскетболістів – здобувачів ЛНТУ, що характеризується широким діапазоном варіювання характеристик, що визначають їхню спортивну кваліфікацію та загальну готовність до участі в тренувальному процесі та змагальної діяльності. Це, на наш погляд, обумовлює необхідність розробки специфічної до перерахованих факторів системи підготовки здобувачів-баскетболістів на початковому етапі навчання в університеті.

Мета цього дослідження полягає у науковому обґрунтуванні диференційованої системи спортивної підготовки здобувачів-баскетболістів з урахуванням рівня їхньої спортивної кваліфікації, готовності до участі у тренувальному процесі та змагальної діяльності.

Концептуально структура навчально-тренувального процесу обумовлена завданнями спортивної підготовки здобувачів, виконання яких спрямоване на:

- розвиток психофізичних якостей: функціонального стану організму, загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психологічної готовності до участі у спортивних змаганнях;

- формування соціально-особистісних компетенцій, необхідних знань, умінь та навичок для гри в баскетбол;

- освоєння сучасних технічних прийомів та тактичних дій баскетболістів;

- оволодіння організаційно-практичними навичками проведення змагань із баскетболу [1].

Диференціація системи спортивної підготовки ґрунтується на результатах комплексного контролю підготовленості баскетболістів. Моніторинг включає наступні напрямки та контрольовані показники:

- фізичний розвиток на підставі антропометричних, соматоскопічних характеристик: росту, маси тіла, росто-вагового індексу (ІМТ), показників складу тіла (частка м'язової та жирової маси, вісцерального жирового компонента) та результатам кистьової динамометрії;

- функціональний стан серцево-судинної системи за показниками гемодинаміки: частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском (АТ), показниками регуляції серцевого ритму (варіабельності, амплітуди моди, стрес-індексу) у спокої та після виконання дозованого фізичного навантаження (ОГП) та індексу Руф'є;

- загальну фізичну підготовленість за результатами рухових тестів, наведених у Державних тестах;

- спеціальну фізичну та техніко-тактичну підготовленість;

- результативність ігрових дій;

- тактичну підготовленість;

- рівень нервово-психічної стійкості.

Подальша диференціація здобувачів проводиться відповідно до спортивною кваліфікацією та результатами моніторингових досліджень з груп з різною структурою програми підготовки:

- здобувачі 1 року навчання – складається із спортсменів, які не мають спеціалізованої підготовки та спортивного розряду;

- здобувачі 2 року навчання – складається зі спортсменів, які пройшли початкову підготовку, мають спортивний розряд не нижче 3;

– спортивний резерв – входять спортсмени, які мають спортивний розряд не нижче 2;

– спортсмени високої кваліфікації – складають баскетболісти, які мають спортивний розряд не нижче 1;

– представники вищої спортивної майстерності – входять баскетболісти, мають спортивне звання не нижче майстра спорту.

Таким чином:

1. Широке варіювання рівня підготовленості здобувачів-баскетболістів під час вступу до університету зумовлює необхідність створення диференційованої системи підготовки, що базується на об'єктивних даних комплексного контролю.

2. Алгоритм аналізу результатів тестування та прийняття рішень для досягнення поставлених завдань спортивної підготовки має складну структуру та логічно пов'язаний зі специфікою майбутнього змагального періоду.

3. Створення методичної основи для диференційованого підходу до перспективному та поточному плануванню навчально-тренувального процесу є необхідною умовою ефективного керування якістю спортивної підготовки баскетболістів університету.

Література

1. Безмилов М.М., Шинкарук О.А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця. 2020. № 28. С. 112-131.

2. Безмилов М., Подковиров А. Актуальні проблеми підготовки в баскетболі. Молодь та олімпійський рух: 36. тез доп. XIII Міжнар. конф. мол. вч., 16 травня 2020 року [Електронний ресурс]. К., 2020. С. 50-52.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ

Н.В. Фединяк

nazarii.fedyniak@pnu.edu.ua

*Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника, м. Івано-Франківськ*

Проблему передчасного старіння та методи боротьби з ним розпочали досліджувати вчені, такі як О. Богомолець (1940), І. Саркізов-Серазіні (1965), М. Амосов (1979) та інші. Вони дійшли висновку, що біологічний вік описує загальну психофізичну дієздатність та життєздатність організму шляхом порівняння з визначеними параметрами, характерними для певного віку. Біологічний вік визначає ступінь втрати загальної справності та життєздатності організму. Але, як і у випадку хронологічного віку, точний початок старості визначити складно, оскільки особи одного календарного віку можуть мати різний біологічний вік. Біологічний вік залежить від генетичних факторів, способу життя та умов зовнішнього середовища.

Результати дослідження Харковлюк – Балакіної Н.В. (2018) слугують підтвердженням принципових наукових висновків стосовно застосування систематичного оздоровчого фізичного навантаження як засобу підвищення адаптаційного потенціалу людини та профілактики передчасного старіння.

Після проведення теоретичного дослідження, Ніколенком О.І. (2021) зі співавторами, було з'ясовано, що за умови правильної методики і організації роботи з людьми середнього і старшого віку фізичні вправи позитивно впливають на організм: покращують стан здоров'я і підвищують рівень працездатності.

Мета дослідження полягає в перевірці ефективності програми з плавання на біологічний вік людей у віці 50-60 років.

У дослідженні було обстежено 78 осіб, з них 44 чоловіки і 34 жінки. З цієї кількості, 38 осіб (23 чоловіки і 15 жінок) були призначені до контрольної групи і займалися аеробними вправами три рази на тиждень, такими як біг, хода, рухливі та спортивні ігри. Інші 40 осіб

були в експериментальній групі і виконували програму, що включала ранкову гігієнічну гімнастику, плавання, стретчинг та самостійні заняття. Біологічний вік людини вимірювався методом В.П. Войтенко (2001), що використовує "батарею тестів" різного рівня складності.

Таблиця 1

Результати розрахунку біологічного віку (БВ), належного біологічного віку (НБВ) та темпів старіння людей 50 – 60 років

Стать	Етап	Контрольна група n= 38			Експериментальна група n=40		
		БВ	НБВ	Темп старіння, років	БВ	НБВ	Темп старіння, років
Чол.	до	58,5±2,2	52,9±2,4	5,6	58,7±2,2	53,3±1,7	5,5
	після	58,2±2	52,9±2,4	5,4	56,8±2***	53,3±1,7	3,5
Жін.	до	52,3±1,7	48,9±1,4	3,4	52,8±1,6	49,4±1,6	3,4
	після	51,3±1	48,9±1,4	2,3	47,3±2*** ••	49,4±1,6	-2,1

Примітки: * – ($p<0,05$), ** – ($p<0,01$), *** – ($p<0,001$) значення показника достовірне у порівнянні з початковими даними;

• – ($p<0,05$), •• – ($p<0,001$) значення показника достовірне у порівнянні з контрольною групою.

Під час проведення дослідження було отримано результати, що підтверджують і розширюють наявні розробки у профілактиці передчасного старіння за допомогою фізичного виховання, а також принесли нові дані. Доведено ефективність розробленої програми з плавання для корекції біологічного віку та темпу старіння організму. Це дає підставу рекомендувати його в якості геропротекторного засобу у боротьбі з прискореним старінням у людей похилого віку. Подальші перспективи дослідження полягають у розробці програм профілактики передчасного старіння, адаптованих для різних вікових груп.

Література

1.Горошук А. Детермінанти старіння людського організму. Дослідницько - краєзнавчий музей. «Соціально значущі ініціативи молоді - громаді». 2019. №1. С 11 - 16.

2.Джуган Р.І. Концептуалізація поняття «успішне старіння» у соціогуманітарних науках та соціології. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2020. № 14. С 46 – 55.

3.Коробейніков Г. Біологічний вік та фізична активність. Теорія і практика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 60 – 63.

4.Ніколенко О.І. Фізична культура і спорт як засоби попередження передчасного старіння людини. Реабілітаційні та фізкультурно – рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021. № 9. С. 182 – 186.

5.Піменова О. Старіння людини в сучасних умовах: особливості та перспективи для активного довголіття. «Соціологічні студії». 2019. №2. С. 30 - 34.

6.Ступчук Я. Сучасний стан старіння населення у Україні. «Сталий розвиток України. Проблеми і перспективи»: матеріали наук. - практ. конф. Кам'янець - Подільський, 2020. С 18 - 21.

ПРОГРЕСУВАННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ В УЧНІВ РІЗНОГО ВІКУ І РІЗНОЇ СТАТТІ ПРОТЯГОМ РОКУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Л.Б. Харченко, О.І. Плиска

kharchenko.l@luxoptica.com.ua; plys2005@ukr.net

Український державний університет імені Михайла

Драгоманова, м. Київ

Стрімкий розвиток науки та швидке впровадження її досягнень у виробництво та побут супроводжується значним зростанням інформаційного навантаження на індивідуума через різного роду електронних гаджетів: персональні комп'ютери, мобільні телефони тощо. Усе це в свою чергу призводить до надмірного навантаження на зорову систему. І це особливо стосується молодого покоління. Тому метою нашої роботи і стало дослідження стану зорової системи в

школярів різного віку і статі протягом року, враховуючи те, що їх зорова ще не зовсім сформована та піддається надмірним зоровим навантаженням. Крім того, метою також було проаналізувати скринінговий метод дослідження стану зорової системи, а саме метод контрастної чутливості з метою його застосування в шкільних умовах для виділення учнів для детального обстеження їх зорової системи спеціалістами високого рівня в спеціалізованих кабінетах. Це особливо важливо з тих причин, що детальне дослідження пограничних порушень стану зорової системи потребує дороговартісного обладнання та високоспеціалізованих спеціалістів, що на даний час не є можливим для їх застосування для всіх школярів. У зв'язку з чим велика їх частина залишається без належного обстеження.

Проведені дослідження встановили, що порушення рефракції всіх видів (міопії, гіперметропії і астигматизму) наростали у всіх вікових категоріях не залежно від віку і статі. При цьому відмічено вірогідне зростання частоти міопії у всіх вікових категоріях незалежно від статі, при відсутності вірогідних відмінностей між суміжними групами. Також було відмічено найбільша частота реєстрація міопії легкого ступеню також незалежно від статі і віку. При цьому у дівчат вірогідно наростали порушення рефракції всіх видів, в хлопців – спостерігалась тільки невірогідна тенденція до їх зростання.

Повторне обстеження школярів через рік встановило, що кількість осіб з порушеннями рефракції залишилась сталою. Проте спостерігалось переміщення осіб з міопією легкого ступеню в групу з такою середнього ступеню. Це супроводжувалось і зменшенням величини індексу контрастної чутливості. При цьому кількість школярів з погіршенням індексу контрастної чутливості значно переважало кількість учнів з виявленим погіршенням рефракції, а саме – міопії. Це свідчить, що індекс контрастної чутливості є більш чутливим до порушень рефракції і, таким чином, може використовуватись для прогнозування в майбутньому порушень в стані зорової системи. Зниження індексу контрастної чутливості також не було пов'язано з віком або статтю. У випадку застосування методів корекції міопії відмічено порушення гостроти зору в 36,1%, індексу контрастної чутливості - в 48,4%. Що знову ж таки свідчить про більшу

чутливість даного індексу та можливість використовувати його для прогнозування порушень рефракції.

У випадку міопії ускладненої астигматизмом спостерігається збільшення кількості відсотків і до зменшення величин індексу контрастної чутливості. У відсутності корекції порушень такої рефракції наростає як їх відсоток так ще більше зменшувався індекс контрастної чутливості. Застосування відповідних методів корекції покращувало ситуацію.

Дослідження гіперметропії та її поєднання з астигматизмом виявило, що в обох випадках частіше всього це були порушення рефракції легкого ступеня виявлені при профілактичних оглядах в наймолодшій віковій групі дівчат. При цьому з віком виявлення гіперметропії у хлопців вірогідно зменшувалось, у дівчат спостерігалась тільки подібна тенденція. Проведені дослідження через рік встановили суттєве погіршення індексу контрастної чутливості, особливо в групі з легким ступенем гіперметропії і, такої, поєднаної з астигматизмом.

Висновки:

1. У випадку відсутності методів корекції прогресивно наростають всі види порушень рефракції: міопії, гіперметропії та їх поєднань.
2. Індекс контрастної чутливості є більш чутливим для виявлення порушень рефракції ніж дослідження гостроти зору.
3. Застосування адекватних методів корекції порушень рефракції має сприятливий ефект на попередження їх прогресування.
4. Індекс контрастної чутливості можна застосовувати не тільки як скринінговий метод для дослідження стану порушень рефракції, але як і спосіб їх прогнозування.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

О. С. Холодова, В. В. Єфанова, Сяо Ченьсі

holodova2007@ukr.net, ephanova.v@gmail.com, 371149180@qq.com

***Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ***

Вступ. Формування фізичної культури особистості тісно пов'язано з руховою активністю, яка є однією з обов'язкових умов нормального функціонування організму дитини. Цей біологічно необхідний компонент життєдіяльності людини стимулює її розвиток, підвищує рівень функціональних можливостей, а також соціальну значущість. Вона безпосередньо впливає і на інші сфери діяльності, а саме: навчальну діяльність, інтелектуальні та моральні якості, позиціонування індивіда в соціумі та його соціальну роль, самовдосконалення та формування волі. Отже фізична підготовка підростаючого покоління набуває великого значення [3, с. 107].

В останні роки все більшої популярності набувають спортивні танці, які є унікальним сполученням спорту та мистецтва, що сприяє всебічному розвитку дітей. Це пов'язано з тим, що в процесі занять організм людини отримує як фізичне, так і розумове навантаження. Завдяки своїй різнобічності вони ефективно впливають на опорно-руховий апарат, зміцнюють поставу, розвивають координацію та гнучкість, а також емоційно-чуттєву і творчу сфери, покращують здоров'я та відновлюють роботоздатність, дають можливість фізичного розвитку [4, с. 105].

Аналіз досліджень і публікацій показав, що існує достатня кількість наукових робіт, присвячених організації тренувальних занять, підвищенню рівня фізичної та технічної підготовленості дітей різного віку, які займаються спортивними танцями [1, с. 28-29]. Проте на сьогодні залишається актуальною проблема дослідження особливостей формування всебічно розвинутої особистості школярів за допомогою цього виду спорту.

Тому метою нашого дослідження стало дослідити складові фізичної культури особистості дітей середнього шкільного віку, які формуються в процесі занять спортивним танцями.

Організація і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Школи спортивного та танцювального мистецтва м. Уханя (Китай) та Клубу спортивного танцю «Supadance» при НУФВСУ (м. Київ). В ньому взяли участь 20 українських та 30 китайських спортсменів віком 13-14 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Особистість дитини формується під впливом різних аспектів її життя, а саме сімейного виховання, оточення, навчальної діяльності, засобів масової інформації, наукової і художньої літератури тощо [2, с. 48]. На думку фахівців значний вплив на цей процес має фізичне виховання [4, с. 223]. В зв'язку з цим ми з'ясовували, які якості характеру формуються в процесі занять спортивними танцями. Школярі могли обрати кілька відповідей (рис. 1).

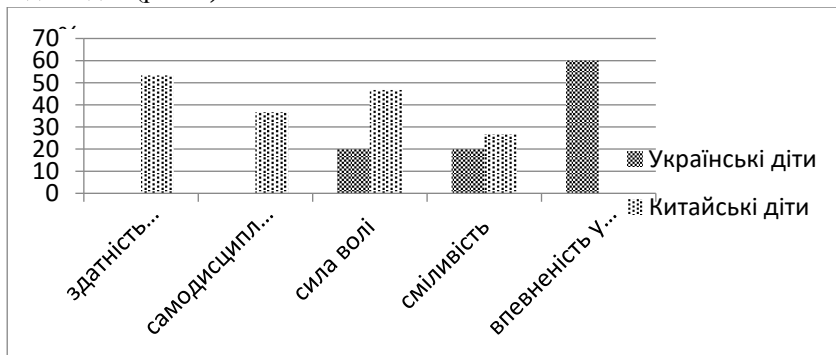


Рис. 1. Риси характеру, які на думку китайських та українських школярів формуються під час занять спортивними танцями

Отже, китайські учні надають перевагу рисам, що характеризують свідому регуляцію власної поведінки, а саме – здатність володіти собою (53,3 %), сила волі (46,7%), самодисципліна (36,7 %). Українські діти вважають, що заняття танцями допоможуть їм самоствердитись – у 60 % українських дітей заняття танцями виховують впевненість у

свої силах. Слід зазначити, що такі риси характеру як сила волі та сміливість відмітили і китайці, і українці.

Головною моральною якістю, яка розвиваються в процесі занять спортивними танцями, половина китайських спортсменів назвали почуття солідарності. Ще 43,3 % віддали перевагу такій якості, як повага до суперників та самого себе, а 6,7 % назвали скромність. 60 % українських дітей назвали повагу до суперників та самого себе. Здатність володіти собою, на перше місце поставили 20 % українців, ще 20 % назвали чесність (рис. 2).

Висновки. Спортивні танці формують фізичну культуру особистості тих, хто займається. В процесі занять розвиваються такі риси характеру і моральні якості, які в подальшому допоможуть стати гідними членами суспільства. До них відносяться: здатність володіти собою, сила волі, самодисципліна, сміливість, впевненість в своїх силах, повага до суперників та самих себе, почуття солідарності.

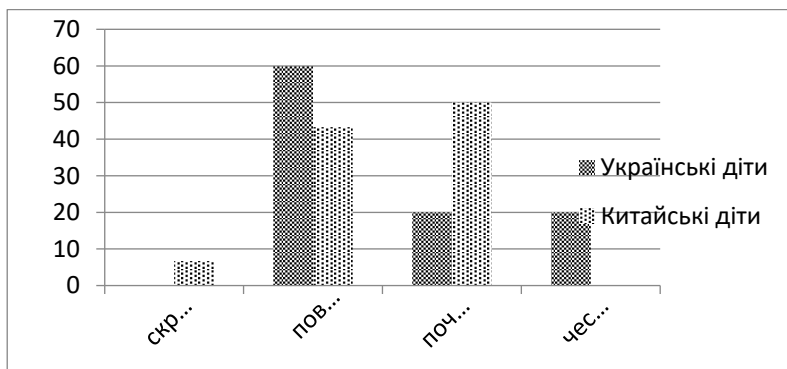


Рис. 2. Головні моральні якості, які на думку китайських та українських школярів розвиваються в процесі занять спортивними танцями

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні впливу спортивних танців на школярів різного віку та статі.

Література

1. Гусак Є. О., Ворона В. В. Особливості використання спортивних танців у сфері фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2021. Випуск 1 (129). С. 27-31.

2. Кобильченко В. В. Формування особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2012. 3 (1). С. 46-52.

3. Ковальчук Р. Вплив фізичного виховання на формування особистості. *Психологічні науки*. 2019. № 4 (15). С. 107-119.

4. Москаленко Н, Демідова О, Бодня В. Вплив занять спортивними танцями на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. № 1. С.105-118.

5. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: збірник наукових праць. Харків, 2018. С. 220-226.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ОБЛАСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

А.В Хомич Р.Р. Березовський, Д.Л. Кушко

fredi15@ukr.net, rberezovsky373@gmail.com,

***kushko.d1111@lntu.edu.ua Луцький національний технічний
університет, м. Луцьк***

У разі реформування системи освіти значно зростає роль фізичної культури як чинника вдосконалення людини та суспільства. Здоровий спосіб життя, фізична культура та спорт – стають об'єднуючою силою та національною ідеєю, сприяють розвитку сильної держави та здорового суспільства. Відповідно зростають вимоги до якості підготовки фахівців, які обслуговують сферу фізичної культури та спорту.

Система підготовки кадрів для діяльності у галузі фізичної культури та спорту є однією з важливих складових інституту освіти у кожній країні. У той же час ця система входить як істотна частина в ту сферу соціальної діяльності, яка пов'язана з фізичною рекреацією населення, спортом, активним дозвіллям, фізичним вихованням дітей та молоді.

Сьогодні фізичне виховання як ніколи гостро потребує науково-обґрунтованих методик, технологій і комплексів прийомів і засобів,

спрямованих на формування ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Особливо гостро ця проблема стоїть у процесі здобуття освіти у вишах, оскільки саме у цьому віці відбуваються самовизначення, вибір ідеалів і, як наслідок, закладається фундамент для формування тих цінностей особистості, які визначатимуть подальше життя студентів.

Традиційна методика викладання, що склалася до теперішнього часу, заснована виключно на репродуктивній діяльності педагога, вимагає нових більш ефективних підходів до навчання студентів, серед яких з позитивного боку на практичних заняттях зарекомендували себе активні методи навчання як елемент інновації. Активне навчання передбачає використання такої системи методів, які спрямовані головним чином на викладачем готових знань, їх запам'ятовування і відтворення, але в самостійне оволодіння які займаються спеціальними педагогічними знаннями у процесі активної розумової і практичної діяльності.

Проблеми вдосконалення якості підготовки фізкультурних кадрів постійно перебувають у зорі фахівців. Наразі дозріла потреба в обґрунтуванні освітнього процесу професійної підготовки, що відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти. Численні інноваційні технології, теоретично обґрунтовані та експериментально перевірені, свідчать про те, що одне й те саме завдання можна вирішувати різними способами, і у зв'язку з цим потрібен механізм, який би не тільки зберігав досягнуте, а й давав можливість його творчого розвитку. Тому для зміни ситуації, що склалася, викладачам спеціальних предметів необхідно інтегрувати знання загальних професійних дисциплін у викладанні своїх курсів. І з огляду на інноваційний характер сучасної освіти необхідно зробити інноваційне середовище змістом своїх курсів.

Формування стійкого інтересу до фізичної культури та спорту вимагає використання різноманітних форм, засобів і методів, вдосконалення яких неодмінно має ґрунтуватися на таких важливих засадах фізичного виховання, які перебувають у єдності та взаємозв'язку:

– принцип єдності навчання та розвитку;

- принцип структурності занять, сутність якого полягає в тому, що будь-який вид діяльності передбачає організований вихід із неї;

- принцип урахування особливостей та стану тих, хто займається, який базується на існуванні відмінностей між людьми, які обумовлені біологічними закономірностями та соціальними умовами життя;

Удосконалення форм, засобів та методів фізичного виховання багато в чому залежить не тільки від позиції учнівської молоді та студентів, а й від ділових та професійних якостей педагога, його знань та досвіду, сумлінного ставлення до виконання своїх обов'язків, уміння методично грамотно проводити навчальні заняття та тренування з видів спорту. При цьому слід враховувати та використовувати такі підходи, як культурологічний (в його основі лежить розуміння фізичної культури як суспільної та особистісної цінності), особистісно орієнтований, діяльнісний та освітній. На основі цих підходів можна виділити низку аспектів фізичного виховання:

- фізкультурне виховання (акцент на необхідності формування фізичної культури особистості);

- валеологічне виховання (формування у дітей ціннісного ставлення до свого здоров'я, навчання їх практичним навичкам оздоровлення шляхом організації здорового способу життя);

- олімпійське виховання (формування спортивних умінь та навичок) та ін.

Основними завданнями такої спеціальної підготовки майбутніх спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту мають стати:

- формування мотивації та інтересу студентів до нових ідей та освоєння передового досвіду; навчання методів пошуку та відбору інформації про інновації;

- Розвиток здатності перенести інноваційний досвід у власну педагогічну діяльність;

- формування інтересу та здатності до розробки нововведень;

- навчання основ науково-дослідної діяльності, організації та проведення педагогічного експерименту;

- Навчання передачі власного інноваційного досвіду. Етапами формування професійної готовності є:

Таким чином, розглянуті основні теоретичні положення та методологічні підходи про форми, методи та засоби фізичного

виховання, а також про систему підготовки педагогічних кадрів дозволяють зробити висновки про необхідність проведення теоретичної та практичної роботи з їх удосконалення.

Література

1. Давиденко Д. Физическая культура и культура здоровья студентов / Д. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2.

2. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика / Р. В. Клопов ; за ред. С. О. Сисової. – Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2010.

3. Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. : Олімп. л-ра, 2009. – № 2.

4. Матвійчук Т. В. Формування і виховання студента як суб'єкта фізичної культури / Т. В. Матвійчук // Інститут фізичного виховання і спорту. – Сер. 15 : «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура». – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

А.В Хомич, О.Г. Хомич, І.Є. Костюк

fredi15@ukr.net, olenarub34@gmail.com,

irynakostiuk05@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Луцький ліцей № 2, м. Луцьк

Луцький ліцей № 27, м. Луцьк

Виходячи з важливості проблеми здоров'я, Н.М.Амосов справедливо зазначив, що сподіватися тільки на допомогу лікарів, так само як і скаржитися на недосконалість нашого організму або на згубні наслідки науково-технічної революції, нерозумно і безперспективно. серця не винна, хоча її хвороби посідають перше місце у структурі загальної захворюваності. На думку вченого, сама

людина є господарем становища: вона може зробити її здоровою, а може, навпаки, послабити та зруйнувати її.

У рамках фізичного виховання можна виділити такі напрямки здорового покоління: 1) формування відповідних знань з фізичного виховання та здоров'я збереження; 2) вироблення сталої мотивації на формування та зміцнення здоров'я елементами навчального процесу; 3) формування умінь та навичок по оздоровленню, що виявляються в оцінці свого здоров'я та профілактиці дії на організм шкідливих факторів.

Головне у фізичній культурі – це фізичні вправи, що поєднують спеціально підібрані комплекси м'язових рухів, що застосовуються для загального зміцнення організму, фізичного розвитку, у заняттях спортом, з метою набуття необхідних навичок у житті. Фізичні вправи використовуються для відновлення здоров'я хворих та ослаблених людей (лікувальна фізична культура). Вона широко використовується при комплексному лікуванні у лікарнях, поліклініках, санаторіях.

Встановлено, що одним із факторів, що негативно впливають на формування здоров'я дітей та зростання захворюваності, є низька рухова активність та неефективна організація фізичного виховання дітей та підлітків. Низька рухова активність, за даними досліджень, виявляється у 80% учнів, що сприяє зростанню числа захворювань серцево-судинної системи, формуванню патології кістково-м'язової системи, збільшенню травматизму.

Зростаючому організму необхідні адекватні фізичні навантаження: лише поодинокими уроками фізкультури та короткими прогулянками після уроків цей обсяг навантаження не поповнюється. У дитини формується синдром гіподинамії, що є однією з умов розвитку у дітей та підлітків різних форм патології.

Однією з основних причин розвитку більшості захворювань є гіподинамія, тобто знижена рухова активність. Через це можуть виникнути захворювання дихальної, серцево-судинної, травної систем, опорно-рухового апарату, а також ендокринної та нервової систем. В результаті розвиваються застійні явища, що може призвести до інвалідності і навіть смертності людей досить молодого віку.

Найпродуктивнішим і найефективнішим є рухова активність, заняття фізичною культурою. Це зумовлено тим, що імпульси від

працюючих м'язів передають збудження в кору головного мозку, внаслідок цього покращуються обмінні процеси і головному мозку та у внутрішніх органах, покращуються психічні процеси: пам'ять, увага, мислення тощо.

Паралельно зростає викид у кров гормонів ендокринними залозами, що також посилює обмінні процеси у всіх органах. При затяжній роботі м'язів покращується робота печінки та нирок з виведення з крові токсичних шлаків, що пригнічують на нервові клітини. Таким чином, найвірніший і найефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості, краси та довголіття – висока фізична активність.

Фізична активність учнів повинна бути організована при поєднанні двох напрямків: занять великих форм – уроків фізкультури та роботи спортивних секцій у позаурочний час.

Література

1.Аеробіка. Теорія та методика проведення занять: Навчальний посібник для студентів ВНЗ фізичної культури / Під ред.. Е.Б. Мякінченко та М.П. Шестакова. М.: ТВТ Дивізіон, 2006. 190 с.

2.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. К, 1992.С. 21

3.Апанасенко Г. Л. Избранные статьи о здоровье / Г. Л. Апанасенко. К. : Здоров'я, 2005. 48 с.

4.Вржесневський І.І. Природничо-наукові основи фізичного виховання: метод. розробка для студентів / І.І. Вржесневський, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв. К.: НАУ, 2007. 48 с.

5.Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНА ОСВІТА НА ПРИКЛАДІ ДІЯЛЬНОСТІ
ЦЕНТРУ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ ЛУЦЬКОГО
ІНСТИТУТУ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

В.В. Чижик, Р.В. Труш

v.v.chizhik@gmail.com, roman.trush.2019@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

імені Тараса Шевченка, м. Кременець

ВСП ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку

людини «Україна»», Луцький інститут розвитку людини

Університету «Україна», м. Луцьк

Діяльність Центру соціальної інклюзії – спрямована на сприяння профорієнтації та профвідбору абітурієнтів, у тому числі з інвалідністю, створення умов для адаптації студентів до інтегрованого навчання, контроль стану їх здоров'я, розробку та впровадження нових форм реабілітації. В центрі працюють фахівці різного профіля: фахівці з фізичної та соціальної реабілітації, медичні працівники, психологи.

Функції центру щодо організації роботи зі студентами:

– Консультування абітурієнта щодо стану здоров'я на основі результатів обстеження та висновків медико-соціальної експертизи.

– Тестування психологічного стану абітурієнта.

– Консультування абітурієнта щодо особливостей майбутньої професії.

– Ознайомлення абітурієнта з можливостями супроводу його навчання.

– Оформлення висновку щодо вибору спеціальності та необхідності проходження медичної реабілітації й медичного супроводу.

– Обстеження абітурієнта й оцінювання його фізичного стану.

– Надання рекомендацій щодо занять у певних спортивних групах.

– Створення бази даних студентів із інвалідністю та ведення медичної документації на них.

– Медичне консультування студентів із інвалідністю.

– Забезпечення медичного супроводу на факультетах університету.

– Психологічне тестування студента та корекція його психологічного стану в процесі навчання.

– Психологічне консультування студентів.

– Оцінювання фізичного стану студентів із інвалідністю під час навчання у спеціалізованих спортивних групах.

– Організація танцювальної, музичної та арт-терапії.

– Соціальна реабілітація студентів (соціально-психологічні тренінги, корекційно-розвиваючі ігри, ритмічно-рухові та музично-звукові ігрові вправи тощо).

– Корекція реабілітаційного процесу та супроводу навчання студентів із інвалідністю відповідно до результатів тестування та висновків реабілітаційної комісії.

Метою діяльності є створення в інституті цілісної системи медичної, соціальної та професійної реабілітації осіб з особливими потребами на період навчання, а також після його закінчення. Це обумовлено тим, що сучасний стан розвитку нашого суспільства, актуалізація гуманістичних цінностей визначає особливості у підходах до особистісного і професійного становлення особистості, саморозвитку, вільного вибору життєвого шляху, зокрема, і осіб з обмеженими фізичними можливостями. Для їх повноцінної участі у соціальному-економічному, духовному та інших сферах життя, навчально-виховний процес у ВНЗ організований таким чином, щоб сприяв більш ефективному оволодінню певним обсягом знань, умінь і навичок для оптимізації процесу адаптації, реабілітації та інтеграції в суспільство.

Одним із ефективних засобів є психолого-педагогічний супровід, який передбачає комплекс діагностичних, корекційно-розвивальних та реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення здібностей студентів до побутової, суспільної, майбутньої професійної діяльності згідно з їх потребами, колом інтересів, рівнем домагань з урахуванням зпрогнозованого потенціалу соматичного стану, психофізіологічної витривалості, соціального статусу і реальних можливостей соціального середовища. Виходячи з такого розуміння роботи Відділення реабілітаційного супроводу навчання, актуалізується проблема

професійного становлення осіб з особливим потребами, яке є важливою характеристикою соціально-психологічної зрілості особистості, її потреби у самореалізації та самоактуалізації. Отримання кваліфікації у ВНЗ, успішність працевлаштування і подальшого професійного шляху їх залежить від того наскільки сформована адекватна самооцінка та представлений рівень домагань для реалізації у трудовій діяльності з умінням співставляти себе і професію. Це сприятиме вибору найбільш оптимальної сфери застосування своїх потенційних можливостей, нахилів та здібностей у процесі самореалізації особистості.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

В.В. Чижик, Д.Й. Чайковський

v.v.chizhik@gmail.com, dima1102@ukr.net

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія

імені Тараса Шевченка, м. Кременець

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Акселерація та ретардація біологічного дозрівання супроводжується значною варіативністю морфофункціонального розвитку. Індивідуальні ритми біологічного дозрівання у дітей однакового віку різняться, що впливає на їх фізичний стан і готовність до навчання. Ці відмінності створюють різні характеристики розвитку та впливають на навчальні здібності. Різниця у темпах біологічного дозрівання між хлопчиками та дівчатами призводить до різноманітності серед учнів класу. В одному класі можуть бути діти з різними рівнями біологічного розвитку, що впливає на їх функціональні можливості. Тому важливо використовувати індивідуальний підхід у фізичному вихованні, де основним критерієм може бути біологічний вік школярів. Один з методів визначення біологічного віку - зубний вік, особливо ефективний для молодших школярів. У цьому віковому періоді спостерігається взаємозв'язок між різними морфологічними та функціональними показниками і віком.

Аналіз цих зв'язків дозволяє визначити, що має більший вплив на певні характеристики розвитку: хронологічний вік адаптації або генетична програма темпів розвитку.

Нами обстежено 790 школярів 7-10 років шкіл м. Луцька. Дослідження кореляційних зв'язків фізичного розвитку молодших школярів показало статистично значущі коефіцієнти як для хронологічного, так і для біологічного віку. У дівчат виявлено вищі коефіцієнти кореляції з біологічним віком, особливо стосовно довжини тіла, маси тіла, індексу Кетле та площі тіла. Такі ж тенденції спостерігаються і серед хлопчиків, де показники, такі як маса тіла, індекс Кетле, площа тіла та абсолютний жировий компонент маси тіла, статистично значущіше корелюють з біологічним віком. У вивченні показників кардіореспіраторної системи у дівчат виявлено значущі зв'язки як з хронологічним, так і з біологічним віком, зокрема щодо життєвої ємності легень, максимальної об'ємної швидкості повітряного потоку на видиху та вдиху, а також адаптаційного потенціалу кровообігу. При цьому коефіцієнти кореляції з біологічним віком трохи вищі. Не виявлено помітних взаємозв'язків інших показників кардіореспіраторної системи ні з хронологічним, ні з біологічним віком. У хлопчиків також виявлено статистично значущі зв'язки з хронологічним та біологічним віком щодо показників кардіореспіраторної системи. Відмічається також достовірний зв'язок з біологічним віком щодо життєвого індексу та систолічного артеріального тиску. Досліджені показники фізичної підготовленості у дівчат тісно пов'язані як з хронологічним, так і з біологічним віком, аналогічні взаємозв'язки спостерігаються й у хлопчиків. Результати тестів, таких як "Стрибок у довжину з місця" та "Підйом тулуба в сід із положення лежачи", демонструють різні ступені кореляції з хронологічним та біологічним віком. Наприклад, результати Гарвардського степ-тесту більш тісно пов'язані з хронологічним віком у обох статей. Отже, фізичний та руховий розвиток школярів 7-10 років має більш тісні зв'язки з їх біологічним віком, що вказує на доцільність використання його як критерію для індивідуалізації фізичного виховання у школі.

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

І. О. Чижик

ira1883@meta.ua

ЗДО №39, м. Луцьк

Проблема формування здорової нації в сучасному суспільстві стає все більш актуальною, оскільки покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підготовленості дітей до рухової діяльності має важливе значення для їхнього подальшого життя. Недавні дослідження показують значне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку та слабкий рівень їхнього фізичного розвитку. Це актуально, особливо в сучасних умовах, коли комп'ютерні технології займають все більше часу дітей і призводять до зниження рухової активності[1].

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, фізичне виховання дітей дошкільного віку є обов'язковим і спрямоване на збереження та покращення їхнього фізичного та психічного здоров'я, підвищення імунітету, розвиток інтересу до занять фізичною культурою та формування здорового способу життя. Одним із ключових завдань дошкільної освіти на сучасному етапі розвитку в Україні, згідно програми "Дитина", полягає у створенні сприятливих умов для гармонійного та всебічного розвитку кожного дошкільника. Основною метою є формування у нього цінного ставлення до культури, природи та міжособистісних відносин.

Проблема підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку є важливим завданням для закладів дошкільних освіти. Обґрунтована система заходів може сприяти активізації рухової активності дітей та формуванню всебічно гармонійної особистості. В сучасному світі важливо забезпечити дітей якісною та різноманітною фізичною активністю, що сприяє не лише зміцненню організму, а й розвитку фізичних якостей. Педагог повинен передбачити, щоб вправи не були тривалими, одноманітними. Одним зі шляхів досягнення цієї мети є використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Їхній вектор спрямований на підтримку здоров'я та його зміцнення, а впровадження в закладах дошкільної освіти спонукає дітей та їх батьків до постійної

зацікавленості у здоровому способі життя та прагненні до фізичного самовдосконалення [3].

Мета даної роботи полягає в аналізі інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій фізичного виховання, які можуть бути впроваджені у роботу закладів дошкільної освіти, щоб підвищити інтерес у дітей до фізичної культури та спорту, значно урізноманітнити заняття з фізичної культури, зробити їх більш цікавими та ефективними.

Розглянемо такі фізкультурно-оздоровчі технології як: Drums Alive чи «Живі барабани», фітбол-гімнастику, глайдинг, ігровий стретчинг, степ-аеробіку, роуп-скіппінг. Впроваджувати для дітей їх можна на заняттях з фізичної культури та впродовж дня.

Drums Alive - це імітація гри на барабані. Барабанами тут служать великі фітболи на підставках. Під час занять діти б'ють паличками під музику, вибиваючи ритм та поєднують його з добре знайомими рухами різної інтенсивності. Основу вправ з дошкільниками складають прості, але водночас різноманітні рухи: ходьба, біг, випади, повороти, нахили, стрибки, присідання, пружинки, танцювальні кроки тощо, відповідно до певного ритму і враховуючи вік дитини. Слід зазначити, що такі вправи розвивають ритмічність, орієнтування в просторі, уважність, координацію рухів, сприяють згуртуванню дітей в команді. Також це потужна емоційна розрядка, яка допомагає впоратися з тривогою, депресією і посттравматичними стресами. Drums Alive може бути використаний як ефективний засіб підвищення рухової активності дітей. Дані досліджень Керрі Екінс свідчать про те, що цей тип навантаження може бути додатковим корисним терапевтичним інструментом для дітей з особливими освітніми потребами [7].

Фітбол-гімнастика - це сучасний метод фізичної активності, який поєднує в собі елементи фітнесу та гімнастики з використанням м'яча фітболу. Ця технологія сприяє розвитку координації, рівноваги та зміцненню м'язів. У дошкільних закладах фітбол-гімнастика може бути організована у вигляді різноманітних ігор та комплексів вправ. Сюди включають різноманітні вправи з використанням м'яча, такі як присідання, випади, вправи для корегування постави.

Використання фітбол-гімнастики з дошкільниками сприяє зміцненню м'язів спини і черевного пресу, формуванню навичку

правильної постави та розвитку координаційних здібностей дитини. Заняття на фітболах покращують психоемоційний стан дитини, розвивають та вдосконалюють фізичні якості і формують стійкі мотивації до оздоровчо-фізкультурних занять та здорового способу життя [5].

Глайдинг - це метод фізичної активності, який базується на ковзанні на спеціальних круглих дисках. У процесі тренувань дитина виконує різні рухи, такі як крокування, присідання, розведення ніг, рухи руками, ковзаючи на глайдері. Для занять з дітьми дошкільного віку замість глайдів можна використовувати паперові одноразові тарілки або використані диски. В дошкільних закладах глайдинг може бути впроваджений у формі цікавих ігор та занять, комплексів вправ, що сприяють активному розвитку дітей. Ця технологія сприяє розвитку координації, збалансованості та м'язової сили. Крім того, такий вид активності розвиває витривалість, поліпшує настрій та самопочуття, також допомагає знижувати стрес.

Ігровий стретчинг. Це метод фізичної активності, який ґрунтується на розтягненні м'язів тіла і суглобово-зв'язкового апарату рук, ніг, хребта, що дозволяє запобігти порушенню постави та має оздоровчий вплив на весь організм. У дошкільних закладах стретчинг може бути організований у вигляді сюжетно-рольової або тематичної гри, що складається з взаємопов'язаних ситуацій, завдань та фізичних вправ. Після занять ігровим стретчингом діти набагато менше хворіють, стають більш відкритими для спілкування, близькі і зрозумілі дітям образи казкового світу дозволяють легко виконувати непрості фізичні вправи.

Вправи під час ігрового стретчингу спрямовані на профілактику деформацій хребта, зміцнення його зв'язкового апарату, формування правильної постави. Крім цього, розвивається гнучкість, координація рухів та витривалість[4].

Заняття степ-аеробікою з дітьми дошкільного віку - це ефективний спосіб сприяти їхньому фізичному розвитку та підтримувати здоров'я. Цей вид фізичної активності, який включає в себе ритмічні рухи на спеціальній платформі, може бути цікавим та корисним для дошкільників. Однією з ключових особливостей степ-

аеробіки є опора, яка змушує дитину зберігати рівновагу та активізує різні групи м'язів.

У дошкільному закладі на заняттях зі степ-аеробіки можна використовувати різноманітні ритмічні рухи, які розвивають рухливість у суглобах, формують склепіння стопи, тренують рівновагу та разом з тим сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної системи[6].

Важливо пам'ятати про безпеку під час проведення занять степ-аеробікою з дітьми. Платформи повинні бути надійні, а рухи виконуватися під контролем інструктора. Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та адаптувати навантаження відповідно до їхніх можливостей.

Загалом, степ-аеробіка є цікавим та корисним засобом фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Вона сприяє їхньому здоров'ю, розвитку координації та рухових навичок, а також дозволяє сформувати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою.

Роуп-скіппінг - це захоплива та корисна фізкультурно-оздоровча технологія, яка може бути впроваджена для дошкільників. Це вид рухової активності, який поєднує в собі стрибки, акробатичні та танцювальні елементи з однією чи двома скакалками.

Використання роуп-скіппінгу з дітьми може бути спеціально адаптовано з урахуванням їхнього віку та фізичних можливостей. Роуп-скіппінг може бути виконаний в різних стилях та темпах, від простих стрибків до складних комбінацій та трюків. Навчання починають з простих рухів, таких як підскоки без скакалки. Поступово додають рухи зі скакалкою, починаючи з повільного темпу. Загалом, важливо створити дружню та підтримуючу атмосферу на заняттях роуп-скіппінгу з дошкільниками, щоб вони могли насолоджуватися фізичною активністю та одночасно розвивати своє здоров'я та фізичні навички.

Роуп-скіппінг може бути цікавою та захоплюючою формою фізичної активності для дошкільників, оскільки вони можуть виконувати різні трюки та комбінації стрибків, а також змагатися один з одним.

Основне завдання цієї технології – зміцнити серцево-судинну систему та дихальну систему, розвивати спритність, координацію, витривалість та швидко-силові якості[2].

Ознайомити батьків з сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями допоможуть різноманітні заходи спільні з батьками, такі як свята та розваги, семінари, консультації, створення та поширення фото та відеоматеріалів для занять вдома.

Отже, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в закладах дошкільної освіти сприяє створенню здоров'язберігаючого середовища, яке стимулює їхній розвиток та забезпечує комфортні умови для формування здоров'я, розвитку фізичних якостей, дозволяє забезпечити різноманітну та ефективну фізичну активність, а також формує у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою. Такий підхід до фізичного виховання з використанням сучасних технологій сприяє не лише фізичному, а й психологічному та соціальному розвитку дошкільників.

Література

1. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.- метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.

2. Дука Т. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з фізичного виховання в роботі ДНЗ. Інноваційна діяльність педагога в сучасному інноваційному просторі: матеріали міжвузівської науково-практичної конференції науковців, аспірантів, педагогів та студентів. Умань. 2015. С. 29-31.

3. Круцевич Т. Пангелова Н. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3 – 6 років у дошкільних закладах за кордоном. Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 2. С. 156–163.

4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Петербург: ТЦ “Сфера”, 2015.

5. Руденко А. М. Фітбол-гімнастика як технологія збереження та стимулювання здоров'я дітей старшого дошкільного віку. В: Копитіна ЯМ, Лянной МО, редактори. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.[Інтернет]. 2016.

6.Скугарева, М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Редакційна колегія, 2019. 80. 96 с.

7.Ekins, Carrie, et al. "Effects of a drums alive® kids beats intervention on motor skills and behavior in children with intellectual disabilities." Palaestra 2019. 33.2.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

В. І. Яковів

hanter71dog@gmail.com

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

Спеціальні швидкісно-силові якості у кваліфікованих спортсменів на будь-якому етапі цілорічного тренування розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання вправ. Тому, щоб уникнути стресових явищ, необхідно систематично, з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму, чергувати у тижневому циклі великі обсяги тренувальної роботи з середніми і малими тобто застосовувати варіативний принцип [4].

В даний час багато фахівців дотримуються методичних положень де для підвищення швидкісно-силового потенціалу , застосовуються локальні вправи, в яких навантаження рівне 80% і більше, з інтенсивністю 90% і вище. Добре відомо, однак, що одна справа мати високий швидкісно-силовий потенціал окремих м'язів, й інше – вміти виявити таку підготовленість при виконанні основної вправи. Для підвищення ступеня використання швидкісно-силового потенціалу в процесі спортивної діяльності в тренування включають спеціальні й основні вправи, в яких величина навантаження дорівнює змагальній [2].

Істотним недоліком цього шляху є те, що в міру підвищення майстерності спортсмена динаміка зрушень у рівні використання швидкісно-силового потенціалу при виконанні основної вправи зменшується. Пояснюється це тим, що виконуючи спеціальні й основні вправи, спортсмен повторює їх майже з однаковою швидкістю. Організм поступово адаптується до даної швидкості рухів і

створюються сприятливі умови для утворення так званого швидкісного бар'єру, який різко гальмує подальше підвищення, ступень використання швидкісно-силового потенціалу [1].

Багаторічні дослідження на спортсменах різної спеціалізації дозволяють розробляти нові шляхи підвищення швидкісно-силового потенціалу та рівня його використання при виконанні основної вправи, що виключають можливість утворення швидкісного бар'єру.

Як відомо, в процесі швидкісно-силової підготовки на кожному етапі цілорічного тренування ставляться свої певні завдання. На початку підготовчого періоду це, перш за все завдання відновлення вже досягнутих раніше найкращих показників швидкісно-силової підготовленості. Після її вирішення можна переходити до роботи, що забезпечує досягнення більш високих показників, тобто подальший розвиток. У змагальному періоді основне завдання тренування – «утримати» досягнутий у підготовчому періоді «рівень» розвитку швидкісно-силових якостей і підвищувати ступінь використання швидкісно-силового потенціалу в основній вправі [3].

Таким чином, для процесу виховання спеціальних швидкісно-силових якостей у ході цілорічного тренування у кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів, які вже досягли високих показників, характерні процес розвитку, «утримання» й відновлення.

Література

1. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : Чернівці: Чернівець. нац. у-тет ім. Ю. Федьковича, 2021. 112 с.
2. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
3. Павленко В.О., Насонкіна Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Харків, 2020. 550 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К. Перша друкарня, 2021. 672 с.

APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

P. Ladyka, S. Gumenyuk, V. Naumchuk, V. Yednak, P. Petrytsa

ladyka@tnpu.edu.ua, gumenyuk@tnpu.edu.ua, v_i_n@tnpu.edu.ua,

ednakv@tnpu.edu.ua, petrytsa@tnpu.edu.ua

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,

Ternopil

Three global socio-technological revolutions are distinguished in the history of mankind - agrarian, industrial and informational. The last of them is currently taking place and is implemented as a process of informatization of public life, through the introduction of modern information technologies. The final result of the information revolution should be the creation of a new post-industrial, informational civilization. Informatization of society is a purposeful process of changing the social information environment. The goal of informatization of society is to increase the efficiency of the exploitation of society's resources through systematic computerization of all stages of the life cycle of information - its creation, accumulation, storage, processing and use.

The modern strategy of progress of advanced countries of the world is based on the concept of comprehensive cultural, intellectual, professional and physical development of the individual's potential. At the same time, the main place in the implementation of its goals is given to the education system. Therefore, informatization of education in the world as a whole, and in Ukraine in particular, is gaining enormous importance[3, 5].

Taking into account the above, we set ourselves the goal of studying the peculiarities of the use of information technology in the process of training specialists in the field of physical culture and sports. The goal was realized by solving the following research tasks:

1. To determine the theoretical and methodological foundations of the application of modern information technologies in the field of physical culture and sports;
2. Determine the main areas of application of information technologies in the field of physical culture and sports.

Informatization of the field of physical culture and sports should be aimed at achieving two main goals:

- the first, as the most priority now and in the near future, is the training of specialists for further professional activity in the conditions of informatization of society;

- the second increase in the level of training of specialists in the field of physical culture and sports through the improvement of teaching technology based on the use of modern information and communication technologies.

The first goal should be achieved by a modern approach to the content of education, which involves the study of information technologies as a means of presenting, processing and assimilating information. Knowledge of these technologies, skillful use of them create real opportunities for the inclusion of fundamentally new content in the training of a specialist, previously unavailable for use in the training process. The skills of searching, selecting, evaluating information and its further use are gradually beginning to be considered as a basic component of general literacy[1, 2].

Achieving the second goal is almost inextricably linked to the first. The fundamental solution to the problem of raising the level of training of specialists by improving the technology of education based on the use of modern information and communication technologies lies not so much in the field of technical capabilities of modern technologies, but in the lack of scientific and methodological support for the use of these achievements.

The main directions of using modern information technologies in the professional activities of physical culture and sports specialists are already being outlined. These include:

- creation and use of programs for control and self-control of knowledge from various sports and pedagogical disciplines;

- educational multimedia systems;

- simulation of computer competitions, tactical actions and pedagogical process;

- the use of information technologies in the organization and conduct of scientific research;

- automated methods of sports and pedagogical activity;

- automated methods of functional diagnostics;

- organization of distance learning, etc.

Currently, the main tasks of information training should be:

- generalization and deepening of theoretical knowledge about the main concepts and methods of information as a scientific discipline;
- formation of abilities and skills of working on a personal computer;
- studying and mastering the methods and ways of applying modern information technologies in professional activity[3, 4].

The content of the main components of information training should be built in such a way that they can serve as a basis for forming the foundations of the information culture of the future specialist in physical education and sports. At the same time, the specificity of the subject area of the future professional activity should be reflected in the solution of specific applied problems in laboratory and practical classes.

Thus, the use of modern information technologies for both general and individual use in the field of physical culture and sports will contribute to increasing the level of professional training of future specialists in physical culture and sports.

Further research will be aimed at studying the peculiarities of the use of information technologies in various sports.

References

1. Yermakov S. S. Scientific informational aspects of physical education / S. S. Yermakov // Actual problems of physical education: materials of the 2nd electronic scientific conference (May 18, 2008, Kharkiv) / Kharkiv. national ped. Univ. H. S. Skovorody. - Kharkiv "OVS", 2006. P. 3-6.

2. Klopov R.V. Professional training of future specialists in physical education and sports with the use of information technologies: theory and practice: [monograph] / Roman Viktorovych Klopov, editor. S. O. Sysoeva – Zaporizhzhia: Publishing House of the Zaporizhzhia National University, 2010. – 386 p.

3. Ladyka P. Use of modern information technologies in the educational and training process of swimmers: innovations, challenges and prospects / P. Ladyka, Yu. Kuz // Грааль науки : міжнародний науковий журнал № 28 : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations» (9 червня 2023 року) ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) ; «International Centre Corporative

Management» (Відень, Австрія). 2023. – С. 455-457. DOI :
<https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.76>

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції

Редактори – В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко.

Технічні редактори – Ігор Бакіко

Комп'ютерна верстка – Ігор Бакіко

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура Times.

Ум. друк. арк. 6,14. Обл.–вид. арк. 6,24.

Наклад 300 прим.

Друк. ПП Іванюк В. П.

вул. Винниченка, 63, м. Луцьк

Свідоцтво Держкомінформтелерадіо України ВЛн № 31 від 04.02.2004 р.

УДК 796:615.825.1(477)

Ф50

Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. 164 с.

До збірника увійшли матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.