

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 ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

19 травня 2023 року

м. Луцьк – 2023

УДК 796:615.825.1(477)
П26
Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: матеріали наукової конференції (м. Луцьк, 19 травня 2023 р.) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук, О.В. Лахай. Луцьк, 2023. 308 с.

Збірник розкриває актуальні педагогічні, біологічні та медичні питання фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.

Визначено актуальні проблеми фізичної культури і спорту у закладах освіти, формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; технології забезпечення фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя.

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

©Луцький національний технічний університет, 2023

ЗМІСТ

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ 12
І. В. Бакіко, В. Д. Базюк, О. В. Гребік12

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ОСОБИСТІСНОМУ ПІДХОДІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....16
В. І. Банах16

ВЧИТЕЛЬ-ПРЕДМЕТНИК, ЯК СУБ'ЄКТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 20
М. В. Божик, А. І. Марценюк20

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ВИСОКОРОСЛИХ ДІВЧАТОК 13-14 РОКІВ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАЛУЧЕННЯМ ЇХ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ 23
Г.В.Безверхня, С.В.Березюк, Т.-Х. Б. Тхір. Р.А.Оніщук23

МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ 26
Г.В. Безверхня, В.П. Волох26

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ 29
Г.В.Безверхня, Р.Р.Качковський29

ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СУЧАСНОМУ ГИРЬОВОМУ СПОРТІ 32
Г.В. Безверхня, В. В. Носко32

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНАЦІЙ УДАРНИЙ І БОРЦІВСЬКОЇ ТЕХНІКИ З РІЗНИЙ ДИСТАНЦІЇ.....35
Г.В.Безверхня, І.І.Семенюк35

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЕГ ТА КГ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ 39
Г.В.Безверхня, В.О. Сітовська39

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ 42
Н.І.Бутенко, О.Б.Спринь 42

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ 45
А. Я. Вольчинський, Я. А. Смаль, А.Д. Ковальчук 45

НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КИТАЙСЬКИХ ШКОЛЯРІВ 49
Ген Янь, С.В.Трачук 49

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ 52
П. П. Герасимюк 52

КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ 56
С.К.Голяка, О.Б.Спринь, П.М.Годлєвський 56

ОЗДОРОВЧА ВЕРХОВА ЇЗДА – СУЧАСНИЙ МОДНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ДУШІ ТА ТІЛА 58
А.І. Гордійчук, В.В. Файдевич 58

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ 61
В.І. Гордійчук 61

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 65
О.В. Гребік, В.В Габрильчук, С.П. Гапонюк 65

СУЧАСНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ 68
О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик 68

ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВНЗ 71
О.В. Гребік, Ю.І. Антончик, Р. В. Фуга 71

СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ І–ІІ РОКУВ НАВЧАННЯ 73
Д.О. Дзензелюк, О.О. Пантус, К.Є. Захожа73

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ 77
В. І. Довгаль, В. А. Голуб, М.С. Курач77

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧО–РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ МІНІ–ФУТБОЛОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ 19-23 РОКІВ....79
М.В. Дудко, С.А. Соботюк79

СТАН ОПОРНО–РУХОВОГО АПАРАТУ ПІДЛІТКІВ....82
В.С. Дмитрук, В.Я. Ковальчук, В.В. Андросюк82

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ....84
В.С. Дмитрук, В.В. Зіньків, С.М. Цілуйко84

КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 86
В. В. Жабчик86

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 89
Л.В. Зубченко, А.О. Саламаха89

ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ....94
О. З. Касарда94

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ІНДИВІДУАЛЬНОГО БЛОКУВАННЯ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ....97
В.Я. Ковальчук, В.О. Борейко97

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОКСОМ....102
В.Я.Ковальчук, О.С.Карпюк, Д.В.Котельчук102

МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ.....107

«КРОСФІТ» В СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ САВАТЕРІВ.....111
А. М. Коновальчук, М. Ю. Мордик111

МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ.....113
Ю. В. Костінська113

ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНАКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ 117
А.В. Коробейнік, О.М. Комісов117

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ 119
Котова О.В., Суханова Г.П.119

ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛЯРІВ.....122
Т.В. Кучер, О.М. Казмірук122

ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ» У ПРАКТИКУ РОБОТИ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 127
Г.З. Лаврін, О.А. Волков127

СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОДУЛЮ «КОРФБОЛ».....131
Г.З. Лаврін, О.А. Волков131

ВАЖЛИВІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІЛЬНИЙ ЧАС.....134
Л. Ю.Левандовська, В.І. Довгаль134

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК ФУТБОЛІСТОК ВІКОМ 12-13 РОКІВ.....137
С. М. Лопоха137

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....141
О. О. Малімон141

СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО–РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ 144
О.А. Мартинюк, О.О. Ковтун144

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ 147
І.О. Мартинюк В.В. Чижик147

ГЕНДЕРНІ СТЕРІОТИПИ ТА НЕРІВНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....151
Д.М. Мартинко Г.В. Лопуга151

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОГНОСТИЧНОЇ МОДЕЛІ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....154
І. С. Мамедова, С. В. Трачук154

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СУТНОСТІ ТА ЗМІСТУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ 157
О. П. Митчик157

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОВИТКУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....160
Мельник С.А., Кульчицький В.М.160

СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....162
Н. О. Мокренська162

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ НАВЧАННІ РУХОВИМ ДІЯМ У СПОРТІ.....167
С. Ю. Ніколаєв167

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....174
О.О. Панасюк, А.М. Коновальчук174

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ 178
К.Г. Пацалюк, Н.О. Домашенко178

ІГРОВА МОДЕЛЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ.....181
А. А. Пивовар, С. Ю. Ковач181

СТАН ЗОРОВОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ В ДИНАМІЦІ НАВЧАННЯ.....185
О.І.Плиска, Л.Б.Харченко, А.А.Шкробанець,
І.Д.Шкробанець185

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ПРАЦІВНИКІВ, ТА ПЕНСІОНЕРІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗА ДАНИМИ «ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ» 188
О.А. Поляков', О.С. Томаревська, Н.Г. Елланська ,188
Ш.А. Асадов188

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ ВИТРИВАЛОСТІ В ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 192
В. В. Радчук192

РОЗРОБКА НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНОГО КОМПЛЕКСУ ДИСЦИПЛІНИ "БІОХІМІЯ ТА БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ" 196
С.Ф. Решнова, Л.Л. Пилипчук196

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ 198
С.І. Савчук198

СУЧАСНІ ПІДХОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО–СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ 201
С.А.Савчук, В.Я.Ковальчук201

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗВО.....204
С.А. Савчук, О.С.Коваль204

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ 209
С.А. Савчук, А.Ф.Кондратюк209

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ КРЕАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ-СТАРШОКЛАСНИКІВ 211
С.А. Савчук, Н.О. Мазурик211

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ 214
С.А. Савчук, О.В. Мельник214

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСНОВНИХ ПРОЯВІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЛЮДИНИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ 218
С.А. Савчук, О.Е.Найдюк218

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК КРИТЕРІЇ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 222
С.А. Савчук, О.В. Яцюк, П.Є. Борсук222

СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРІАТЛОНІСТІВ 226
С.А. Савчук, Д.М. Фоменко226

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВЕНЬ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 15 - 18 РОКІВ 229
І. М. Сидорук, О. В. Ходорчук229

АСОЦІАЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ Й ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ З БІОЛОГІЧНИМ ТА ХРОНОЛОГІЧНИМ ВІКОМ 232
А.М.Сітовський232

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ 236
В. Є. Сливюк236

БУРЯКОВИЙ СІК ЯК ДОБАВКА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МЕТАБОЛІЗМУ ПІСЛЯ МАРАФОНУ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ 240
Д.О. Степченко240

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 242
Р. О. Тахновський 242

ПРАКТИЧНА ЗНАЧИМІСТЬ ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ВАРТОСТІ СТРИБКОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ 246
О. Г. Тесунова, А. В. Розтока 246

СТАН СФОРМОВАНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 248
І. М. Ткачівська 248

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ОСНОВНА ЧАСТИНА ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ 253
В. В. Файдевич, В. Й. Тарасюк 253

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ 256
А.В. Хомич, А.Є. Іванова 256

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ 259
А.В. Хомич, О.Г. Хомич, В.О. Сидорук 259

МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ 262
Т. Є. Христова 262

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 266
В.В. Цибульська, Г.В.Безверхня, О.В. Непша 266

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ 270
В.В. Цибульська, Ю.М. Кругова 270

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ 274
В.В. Цибульська, М.Ю.Попович 274

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 277
В.В. Цибульська, О.В. Сердюк 277

ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 281
В.В. Цибульська, Н.Р. Чебанов 281

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОРОТАРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ 283
В.В. Цибульська, В.М. Четверик 283

БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ПІДЛІТКІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК 285
В.В.Чижик 285

ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ШКОЛЯРІВ 287
В.В. Чижик, О.М. Гурковський, В. П.Рафалович 287

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНИХ ДОШКІЛЬНИКІВ 289
І. О. Чижик 289

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ ТА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 291
К. А. Шищук 291

ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 294
І. І. Шманько 294

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ 296
Б. В. Юрчук 296

PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE AMONG WRESTLERS WITH DIFFERENT COUNTRIES 301
Georgiy Korobeynikov', Mario Baić, Lesia Korobeynikova', Markus Raab, Ivanna Korobeinikova 301

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО КУРІННЯ УЧНІВ 5 – 11 КЛАСІВ

І. В. Бакіко, В. Д. Базюк, О. В. Гребік

E-mail: bakiko_ihor@ukr.net, valerijbazuk705@gmail.com, Fv.hrebikoleh@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк, Комунальний заклад вищої освіти Волинський медичний інститут Волинської обласної ради, м. Луцьк

Одним з кращих профілактичних засобів проти куріння сьогодні визнані фізична культура і спорт [1, с. 56]. Проте, нерідко трапляються випадки куріння і серед осіб фізично активних. Відзначаються випадки, коли спортсмени курили навіть під час марафонського бігу. І хоча куріння перед стартом визнано однією з причин раптової смерті спортсменів, ця проблема залишається недостатньо вивченою. Маловивченою є також оцінка впливу стажу куріння, динаміки фізіологічних змін, особливостей ставлення до паління у спортсменів [2, с. 82].

У дослідженні взяли участь 420 школярів Луцької загальноосвітньої школи №17, з яких 183 підлітка займаються спортом, серед них 104 хлопці й 79 дівчат.

Була використана анкета, яка містить питання про ставлення учнів-спортсменів до паління, про тривалість цієї звички, відображення цієї залежності, бажанні кинути палити.

Як же куріння впливає на досягнення в спорті? В учнів-спортсменів знижується ступінь витривалості, погіршується зір, знижуються когнітивні навички мислення; з’являється задишка, збільшується частота пульсу, збільшується час на відновлення; зменшується швидкість реакції, точність реакції, координація м’язових зусиль, порушуються рефлекси, змінюється шкіряна чутливість; зменшується кількість вітаміну С, від якого залежить засвоєння білка і подальший синтез білкових структур, знижується рівень тестостерону в організмі, необхідний рівень якого є найважливішою умовою для росту м’язів; порушується сон (безсоння, немає відчуття відпочинку), що впливає на спортивні результати.

Куріння і спорт – речі несумісні. Фізична активність приносить здоров'я людському організму; куріння забирає здоров'я, вбиває його, повільно створюючи залежність і хвороби. Організм курця постійно зайнятий тим, що намагається вивести токсини, незважаючи на залежність і потребу в новій дозі. Організм знаходиться в постійній напрузі, а спортсмен додає зусилля, використовуючи кардіо- та силові навантаження. Це призводить до стресового стану, яке протягом деякого часу може не помічатися спортсменом.

Як видно з табл. 1, переважна більшість обстежених учнів не палять (65,57 %) і 34,43 % – курять.

Таблиця 1

Ставлення учнів–спортсменів до куріння, %

Учні 5 – 11 класів	Кількість учнів (n=183)		
	Загалом	Некурящі	Курці
Школярі-спортсмени	183 (100 %)	120 (65,57 %)	63 (34,43 %)

Розподіл учнів-спортсменів за статевими ознаками відображено в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл учнів–спортсменів за статевими ознаками та їх ставлення до куріння, %

Статеві ознаки	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Чоловіча стать	104 (100 %)	65 (62,5 %)	39 (37,5 %)
Жіноча стать	79 (100 %)	55 (69,62 %)	24 (30,38 %)
Всього	183	120	63

Визначено, що курять школярів-спортсменів чоловічої статі більше, ніж курців-дівчат (37,5 % та 30,38 % відповідно).

У табл. 3 представлена характеристика учнів–спортсменів з урахуванням рівня спортивних досягнень і визначено їх ставлення до куріння.

Виявлено, що найбільша кількість курців відзначався серед учнів-спортсменів, які не мають спортивних досягнень (22 чол.), мають II розряд – 6 чол., I розряд – 4 чол. Найменша кількість школярів, які курять опинились в графі кандидат у майстер спорту – 1 чол.

У табл. 4 представлена характеристика школярів з урахуванням наявності тренувального процесу та їх ставлення до куріння.

Таблиця 3

Характеристика школярів з урахуванням рівня спортивних досягнень та їх ставлення до куріння, %

Рівень спортивних досягнень	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Немає розряду	131 (100 %)	109 (83,2 %)	22 (16,8 %)
II розряд	21 (100 %)	15 (71,42 %)	6 (28,58 %)
I розряд	27 (100 %)	23 (85,18 %)	4 (14,85 %)
Кандидат в майстри спорту	4 (100 %)	3 (75,0 %)	1 (25,0 %)
Майстер спорту	0	0	0
Всього	183	150	33

Таблиця 4

Характеристика школярів-спортсменів із зарахуванням наявності фізичних тренувань та їх ставлення до куріння, %

Наявність тренувань	Кількість учнів		
	Загалом	Некурящі	Курці
Тренуються	127 (100 %)	121 (95,27 %)	6 (4,73 %)
Не тренуються	56 (100 %)	29 (51,78 %)	27 (48,22 %)
Всього	183	120	63

Виявлено, що у школярів, які на даний час не тренуються є досить високий відсоток осіб, що палять – 48,22 %. Дещо нижчий відсоток курців серед спортсменів, які тренуються.

Згідно з представленими даними в табл. 1 – 4, були виявлені характерні особливості некурящих і курців школярів–спортсменів. Серед некурящих школярів 62,5 % становили особи чоловічої статі і 69,62 % – жіночої. За рівнем спортивних досягнень в цій групі 83,2 % осіб не мають розряду; 71,42 % – мають II розряд; 85,18 % – мають I розряд; 75,0 % є кандидатами в майстри спорту. Нажаль серед респондентів не було виявлено жодного майстра спорту. Тренуються в даний час 95,27 % школярів, які не тренуються 51,78 %.

Серед учнів-курців, представників сильної статті більше, ніж жіночої (37,5 % та 30,38 % відповідно). За рівнем спортивних

досягнень в цій групі 16,8 % учнів не мали розряду; 28,58 % мають ІІ розряд; 14,85 % мають І розряд; 25,0 % є кандидатами в майстри спорту. Тренуються в даний час 4,73 % школярів і 48,22 % – не тренується. При порівнянні цих характеристик учнів, некурящих і курців, були виявлені наступні відмінності: у групі курців було більше осіб чоловічої статі і більший відсоток осіб, які не тренуються.

Проведене нами дослідження підтверджує та доповнює численні результати спеціальної літератури. Наші результати підтверджують дані інших досліджень.

Узагальнення результатів дослідження підтвердило, що багатий досвід і яскраві зразки фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності свідчать про широкі можливості виховання таких психологічних якостей і особливостей підлітків, які здатні забезпечити стійке негативне відношення до асоціальної поведінки. Різноманітність видів спорту, форм організації занять, спектру фізкультурних інтересів дозволяє вирішувати не тільки специфічні задачі фізичного виховання, але й задачі соціалізації особистості, що особливо важливо при формуванні надійних і стійких позицій у відношенні до нетипової поведінки.

Таким чином, визначено відсоток учнів-спортсменів, які палять (34,43 %); школярів-курців чоловічої статі – 37,5 %, а курців-дівчат – 30,38 %; найбільший високий відсоток курців серед осіб, що не тренуються (48,22 %). Результати анкетування серед школярів, які палять дозволили встановити, що у них є легка тютюнова залежність; вони курять переважно заради спілкування; не мають достатньої мотивації, щоб кинути палити.

Список використаних джерел

1. Кашуба В., Гончарова Н. Засади здоров’яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій. Молод. наук. вісник Східноєвр. нац. ун–ту імені Лесі Українки. 2018;31:52–59.

2. Онуфрійчук С. Формування негативного ставлення до шкідливих звичок. Освіта. Технікуми. Коледжі. 2004;4(10):81–83.

ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ОСОБИСТІСНОМУ ПІДХОДІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В. І. Банах

E-mail: volodyabanakh@gmail.com

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

Реалізація системи фізичного виховання в закладах вищої освіти забезпечується в значній мірі через діяльність роботи кафедри фізичного виховання. В стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді зазначено очікувані результати, що передбачають «створення нової моделі мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, впровадження здорового способу життя як складової збереження і зміцнення здоров'я, успішної соціалізації та подальшого професійного зростання». Реалізація результатів здійснюється через мету, що також передбачає досягнення завдань фізичного виховання шляхом поетапного створення досяжних цілей, виховання відповідної мотивації, за якої набуті фізичні й духовні якості стають стійкими цінностями особистості [7]. Забезпечення контролю за станом фізичної підготовленості та здоров'я в здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання», як правило, здійснюється у формі заліку. Часто таке підсумкове оцінювання включає тести, які визначені державними вимогами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Як зазначають фахівці основна мета контролю у фізичному вихованні полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. Під час виявлення невідповідності підготовленості студентів відповідним нормам застосовуються заходи для корекції коригуючих впливів [4, с.7].

Окрім, цього застосування контролю є одним із ефективних засобів створення стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом у здобувачів. Правильність його організації також в значній мірі визначає успішну організацію навчального процесу та вирішення завдань фізичного виховання. Таким чином реформування фізичного виховання повинне передбачати удосконалення системи оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, що відповідатиме

умовам сьогодення. Створення нового підходу до системи оцінювання повинне передбачати індивідуалізацію процесу фізичного виховання молоді та застосування особистісного підходу, надаючи йому характеру стійкого цілеспрямованого й ефективного процесу пізнання. Це дозволить створити у студентів стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять. Ю. Остапенко наголошує: «використання норм, що враховують принципи доступності та індивідуалізації, в системі контролю за фізичною підготовленістю сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтовані» [5].

Складання нормативів та отримання за їх виконання позитивної оцінки стимулює студентів до їх виконання, самовдосконалення і відвідування занять з фізичної культури. З іншого боку, нездатність деяких студентів виконати ці нормативи призводить до зниження їх прагнення до виконання тестів, а також і до відвідування самих занять фізичної культури, що створює проблему стосовно оцінювання. Т. Дух, І. Боднар зазначають, що традиційний контроль у фізичному вихованні не сприяє формуванню у студентів знань та умінь самостійної рухової активності та часто спричиняє негативні емоції [2].

Ю. Остапенко вказує на те, що нормативні вимоги з Державного тестування не враховують фізичне здоров'я та індивідуальні особливості індивіда окремого студента [5].

В. Сергієнко рекомендує застосувати індивідуальний підхід в оцінюванні рівня фізичної підготовленості та складанні тестів враховуючи різні типи статури тіла. Хоча таке оцінювання за різними стандартами і суперечить освітнім нормативним положенням і не відповідає загальній системі освіти, проте уніфікує нормативні вимоги до учнів одного віку і статі. Також для оцінки рівня фізичної підготовленості фахівець рекомендує враховувати динаміку показників розвитку рухових якостей за певний період часу, а також динаміку їх зміни від початкового рівня досягнень. Автор застерігає, що цей підхід до оцінювання може призвести до негативних наслідків, зокрема: «свавілля з боку вчителя у виставлянні оцінок; спотворене уявлення в учнів про свої рухові можливості, погіршення їх соціальної адаптації; обман із боку учнів, які мають низький рівень фізичної підготовленості, на початку року вони свідомо демонструватимуть

результати нижче своїх можливостей, а потім – дещо кращі, щоб гарантовано отримати високу оцінку» [6. с. 22]. У практиці оздоровчої фізичної культури звичним є використання диференційованого оцінювання, зокрема широко таке оцінювання застосовується під час оцінки рівня фізичної підготовленості у студентів віднесених до спеціальної медичної групи.

Ю. Остапенко вказує на важливості диференціації фізичного виховання як мотивуючої складової поведінки студентів, а також формування професійних умінь. Також автор наголошує, що «формування причинно-наслідкових схем поведінки студентів є кінцевим результатом та метою якісного добору диференційованих форм та методів викладання фізичної культури. Таким чином, практичні заняття мають бути проведені таким чином, коли студенти відчувають підвищення та збільшення рівня складності вправ та завдань, для забезпечення максимальної мотивованості, коли студенти одержують позитивні емоції за результатами успіху та досягнень» [5].

В. Сергієнко пропонує класифікувати параметричні, розраховані оцінки розвитку рухових здібностей, що враховують індивідуальні морфологічні показники, на чотири групи [6]:

1) стосовно маси тіла;

2) стосовно довжини тіла ;

3) стосовно довжинних чи обхватних антропометричних показників сегментів тіла;

4) стосовно товщини шкірно-жирових складок і вмісту жиру в тілі.

Існує незначна кількість наукових публікацій присвячених застосуванню диференційованого оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів.

Зокрема розрахункові оцінки визначення стану професійно-прикладної фізичної підготовки та соматичного здоров'я студентів представлено у працях О. Гнинюк [1], Ю. Остапенко [5]. Праця П. Коханця, А. Антонюка [3] відображає особливості диференційованої оцінки показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. Та більш ґрунтовна праця–монографія В. Сергієнка «Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання» [6]. Одночасно досліджена нами література недостатньо

розкриває інформацію про застосування диференційованої оцінки як особистісного підходу фізичного виховання, що враховує індивідуальні особливості фізичного розвитку здобувачів вищої освіти.

Таким чином ефективний процес організації фізичного виховання студентської молоді потребує пошуку та застосуванню диференційованих засобів контролю за рівнем фізичної підготовленості. Пошук додаткових особистісно-орієнтованих шляхів та засобів впливу дозволить створити у студентів стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою та спортом.

Список використаних джерел

1. Гнинюк О. Зміст контролю за фізичною підготовленістю студентів інженерно-технічного фаху. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. Праць за ред. С. С. Єрмакова. Харків. 2006. № 5. С. 17.

2. Дух Т.І., Боднар І.Р. Дух Т. І. Актуальні проблеми контролю у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4. С. 58-61. URL : https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-04/12dtihee.pdf

3. Коханець П., Антонюк А. Контроль і диференційована оцінка показників фізичної і функціональної підготовленості студентів різного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я.* Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2006. № 2. С. 103–105.

4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ., Видання 2-ге. 317 с.

5. Остапенко Ю. Індивідуальна оцінка фізичної підготовленості як один із основних засобів побудови процесу ППФП. *Спортивний вісник Придністров'я.* 2011. № 2. С.112-115. URL : https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/56962/5/Ostapenko.pdf;jsessionid=DC66FB4E07DA8CBFB4DC165BAA186664

6. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2014. 394 с.

7. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf

ВЧИТЕЛЬ-ПРЕДМЕТНИК, ЯК СУБ'ЄКТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

М. В. Божик, А. І. Марценюк

E-mail: bozhuk_m_v@ukr.net

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

Учитель керує педагогічним процесом. Саме він визначає мету і завдання процесу в конкретних умовах, програмує розвиток особистості учня, обґрунтовує систему педагогічних засобів, форм, методів, їх поетапність, спрямованість на вирішення конкретних педагогічних завдань. Діяльність, яку виконує вчитель, називається педагогічною. Педагогічна діяльність – це особливий вид соціальної діяльності, який передбачає передачу культури та досвіду, накопиченого людством, від старших поколінь до молодших, створення умов для їх особистісного розвитку та навчання, для виконання певних соціальних ролей у суспільстві [1, 2, 3, 4]. Специфіка педагогічної діяльності виявляється насамперед у тому, що вона за своєю природою має гуманістичний характер. У цілісному педагогічному процесі педагог вирішує два завдання – адаптацію та гуманізацію. Адаптаційна функція пов'язана з підготовкою учня до певної соціальної ситуації, до конкретних запитів суспільства, а гуманістична – з розвитком його особистості та творчої індивідуальності.

У дослідженнях Є. А. Клімова автор представляє всі професії у вигляді схеми відношення людини до навколишнього середовища, людей, техніки тощо. Відповідно, п'ять схем професійної діяльності

«Людина - природа», «Людина - Техніка», «Людина - знак», «Людина - образ», «Людина - людина». Педагогічна професія відноситься до професій типу «Людина - Людина».

Основою педагогічної майстерності вчителя є знання предмета навчання та його методики, і дуже важливо, щоб кожен учень усвідомлював, що найважливіше в методиці – це рівень індивідуальної майстерності вчителя. Через його діяльність методика знаходить своє відображення в конкретних досягненнях учнів [1, 4].

Своєю особистістю та діяльністю педагог завжди впливав на хід історичного процесу та долю суспільства. Він бере активну участь у формуванні суспільства, а отже, повинен відчувати велику відповідальність за його долю перед минулим, теперішнім і майбутніми поколіннями людства [4].

На думку авторів [1, 2, 4] особистість учителя-предметника має складну динамічну структуру, де різноманітні психічні властивості тісно пов'язані між собою і проявляються, формуються та розвиваються лише в процесі педагогічної діяльності.

Сучасні вимоги до вчителя на межі тисячоліть висвітлено в законі «Про загальну середню освіту»: «Учитель має бути особою з високими моральними якостями, яка має відповідну педагогічну освіту, належний рівень професійної підготовки, здійснює педагогічну діяльність, забезпечує ефективність та якість своєї роботи, фізичний та психічний стан здоров'я якого дозволяє виконувати професійні обов'язки в закладах загальної середньої освіти». Він має бути людиною культури та загальнолюдських цінностей, провідником ідей державотворення та демократичних змін, людиною великої душі та доброго серця [3].

Справжній вчитель повинен працювати на перспективу, випереджати час. Його має хвилювати не тільки особистість, але й світ людей. Завдяки цьому професія вчителя стає творчою місією. Місія вчителя – це не тільки його власні інтереси, мотиви, плани. Він є посередником між дітьми та системою ідей, традицій, культури свого народу та людства. Його обов'язок – виховати гідних людей, здатних примножувати досягнення людської цивілізації [1, 2, 3].

У комплексній структурі особистості ряд авторів [1, 2, 4] виділяють найбільш значущі якості та здібності, які відіграють

вирішальну роль у діяльності вчителя, а саме: працьовитість; організаційні навички; прагнення до постійного самовдосконалення; культура поведінки та зовнішнього вигляду; вміння передбачати і прогнозувати; управлінські якості; комунікативність; мовні навички та вміння; ділова хватка; поєднання особистих інтересів з інтересами суспільства; соціальна зрілість і активність.

Тільки в комплексі ці властивості можуть дати позитивний результат діяльності. Співіснуючи один з одним, утворюючи єдине ціле, вони утворюють авторитет, без якого вся педагогічна діяльність учителя-предметника буде неефективною [1, 2, 3, 4].

Основні професійно значущі якості вчителя-предметника можна об'єднати в такі групи:

- якості, що визначають спрямованість особистості: соціальні потреби, світоглядні переконання, усвідомлення суспільного і громадського обов'язку, моральна спрямованість, соціальна активність, соціальна відповідальність.

- якості, що визначають фізкультурно-педагогічну спрямованість особистості вчителя: любов до дітей, інтерес до фізичної культури, педагогічний такт, спостережливість, вимогливість, організаторські здібності, справедливість, цілеспрямованість, реальна самооцінка, стриманість, професійна працездатність;

- якості, що визначають пізнавальну активність: інтереси, інтелектуальна активність, готовність до самоосвіти, відчуття нового.

Особлива роль у професійній підготовці вчителів-предметників належить фізичному вихованню, яке забезпечує високу працездатність і творче довголіття педагогічних кадрів, можливість професійно працювати без психофізичних перевантажень, розширення діапазону соціальної активності вчителя.

Отже, вчитель – творець духовного світу молодої людини, довірена особа суспільства, якому вона довіряє найдорожче, найцінніше – дітей, свою надію, своє майбутнє. Ця надзвичайно благородна і важка професія вимагає від людини, яка присвятила їй своє життя, постійної творчості, невтомної роботи думки, величезної душевної щедрості, любові до дітей, безмежної відданості справі. Своєю самовідданою, подвижницькою працею з виховання підростаючого покоління вчитель здобув глибоку вдячність і повагу

народу. Він працює над найвідповідальнішим завданням – формуванням особистості [1].

Список використаних джерел

1. Андрущенко В. Основні методологічні принципи філософської рефлексії освіти. Вища освіта України. 2007. №3. С 7.

2. Божик М. В. Професійне здоров'я майбутніх вчителів-предметників як умова ефективної професійної діяльності. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2009. С. 89-93

3. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник для студентів вузів фіз. виховання і спорту. Київ : Знання України, 2004. 82 с.

4. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореферат дис. док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». Київ, 1997. 50 с.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ВИСОКОРОСЛИХ ДІВЧАТОК 13-14 РОКІВ У ЗВ'ЯЗКУ ІЗ ЗАЛУЧЕННЯМ ЇХ ДО ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Г.В.Безверхня, С.В.Березюк, Т.-Х. Б. Тхір. Р.А.Оніщук

E-mail: bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Особливості фізичного розвитку високорослих спортсменок багато авторів пов'язують зі своїми морфологічним типом, наголошуючи на важливості значення для лікарсько-педагогічного контролю та відбору в конкретні види спорту. В основу типології фізичного розвитку покладено ознаки, які характеризують віковий розвиток організму – його зростання та диференціювання. Як показник зростання найбільш підходящим є зріст, оскільки дана ознака інтегрально відбиває загальний метаболізм. Як показник швидкості вікового розвитку приймається ступінь формування вторинних статевих ознак, що свідчить про певне дозрівання функціональної

системи - гіпоталамус-гіпофіз-статеві залози, а також рівень диференціації інших тканин, що беруть участь у формуванні ознак статі [3].

Високорослі та низькорослі діти, що належать до різних соматичних типів, можуть мати однакові пропорції. Діти, які мають різні ваго-ростові показники, мають різні пропорції тіла. У дітей з невеликою масою тіла частіше зустрічається вузький плечовий пояс і довгі ноги, мають вище за середні показники, і, навпаки, у дітей з високими показниками ваги частіше зустрічаються широкі плечі і довжина ніг нижче середніх показників. Високі підлітки характеризуються астеноїдним типом конституції. Їм характерна відносно велика довжина нижніх кінцівок.

Встановлено, що діти, які випереджають своїх однолітків у зростанні та розвитку, мають велику силу м'язів та статичну витривалість, великий приріст швидкісно-силових показників. У підлітків, які характеризуються довжиною тіла, що перевищує середній рівень, достовірно вищими виявилися річні прирости життєвої ємності легень та сили, ніж у їхніх однолітків із середньою довжиною тіла [1].

За даними вчених-дослідників у підлітків, які мають велику довжину тіла, спостерігалися менш досконалі адаптивні реакції на фізичне навантаження. Зазначається, що акселерація не супроводжується паралельною акселерацією моторної діяльності: у акселерованих дітей показники моторики відстають від їхньої морфологічної зрілості.

На думку ряду авторів, у зв'язку із залученням до занять спортом, особливо спортивними іграми (баскетбол, волейбол), у більшості високих дітей виникають певні труднощі у їхній спортивній підготовці. Високорослі гравці мають відносно менші функціональні можливості та більші енергійні витрати при виконанні тих самих вправ, порівняно з гравцями нижчих за зростом та вагою.

Під впливом систематичних тренувань розвиток функціональних можливостей організму, зокрема, функцій серцево-судинної системи у дівчат середнього зростання, порівняно з високорослими, протікає краще. При дослідженні психомоторних характеристик у високих за зростом гравців відзначено швидше стомлення уваги у відповідь на

функціональне навантаження. Відставання спостерігається також у моторному компоненті простої та складної реакції на зоровий сигнал [2].

Під впливом тренування у юних спортсменок зменшується час рухової реакції, удосконалюється координація рухової діяльності, просторового диференціювання, а також підвищується здатність до довільної напруги та розслаблення м'язів, удосконалюється реакція ЦНС.

За даними В.М.Волкова, при напружених швидкісних вправах спостерігається найменша тривалість відновлення функції кровообігу та дихання. З настанням біологічної зрілості дівчат відзначається виражене підвищення фізичної працездатності. Підлітки з початковими стадіями розвитку вторинних статевих ознак мають велику м'язову працездатність при інтенсивних вправах і триваліший відновлювальний період, ніж діти, які випереджають у розвитку. Дівчата різного віку, але того самого рівня розвитку, мають однотипні реакції систем енергозабезпечення. У підлітків, які випереджають однолітків у ступені статевого дозрівання, велика працездатність поєднувалася з великим посиленням зовнішнього дихання та кровообігу та меншим зниженням насичення крові киснем.

Список використаних джерел

1. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В., Романюк В. П. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14–16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 229-236.

2. Артеменко Б. О. Значущість технічної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №1. С. 9–12.

3. Гнатчук Я. І, Линець М. М. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична активність, здоров'я, спорт. 2017. №4 (30). С. 40-49.

МЕТОДИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Г.В. Безверхня, В.П. Волох

E-mail: bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Опитування тренерів і спортсменів, а також аналіз щоденників тренувального навантаження, рівень спеціальної силової підготовленості пауерліфтерів 16–17 років свідчить про те, що для даного вікового контингенту необхідно проводити заняття з варіюванням сполучено-послідовних та варіаційно-прогресивних методів зміни тренувальних навантажень та використання комплексу спеціально-допоміжних вправ у тренувальному процесі. При цьому тренери вказують, що вони нехтують у тренувальному процесі використанням спеціально-допоміжні вправи (СДВ) через відсутність чітких даних про вплив на організм спортсменів вправ та відсутність рекомендацій щодо дозування СДВ на заняттях та їх поєднання з іншими вправами. Спеціально-допоміжні вправи можна розділити на три основні групи: для присідань зі штангою на плечах, жиму лежачи та станової тяги.

При складанні тренувальних планів, як в ЕГ, так і КГ враховувалася варіативність навантаження за обсягом, інтенсивністю та підбором вправ. Параметри тренувального навантаження в програмах ЕГ та КГ не мали відмінностей щодо кількості підйому штанги та інтенсивності. Інтервал два місяці між контрольними випробуваннями відповідав адаптаційним процесам в організмі спортсмена. Тренування проводилися тричі на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) по півтори години: розминка тривала близько 10 хвилин, основна частина 1 годину 10 хв, 10 хвилин заключна робота на відновлення – вправи на гнучкість, виси, дихальні вправи.

Тестування проводилося три рази: перед початком експерименту, через 8 тижнів після початку тренувального циклу та через 16 тижнів.

Опис спеціально-допоміжних вправ, використаних у методиці:

– присідання зі штангою на плечах із однією, двома зупинками. Вправа активно впливає на передню поверхню стегон та сідниць.

Непрямо навантажуються м'язи гомілки, черевного пресу та м'язи попереку [2].

– присідання зі штангою на плечах на лаву. Вправа виконується для вивчення виконання техніки присідань. Допомагає спортсмену контролювати рухи тазу та положення колін.

– присідання зі штангою на грудях із широко поставленими ногами. В. п. широка стійка ноги нарізно. Вправа дуже добре розвиває кравецькі м'язи стегна.

– присідання у «ножицях» зі штангою – розвиває чотириголові м'язи стегна, сідничні м'язи. Тулуб має зберігати вертикальне положення, нога, яка знаходиться попереду, згинається в колінному суглобі, інша по можливості пряма. Найбільше навантаження відчуває нога, яка стоїть попереду. Вправа розвиває сідничні м'язи, чотириголовий розгинач стегна, рухливість у тазостегнових та гомілковостопних суглобах.

– жим лежачи, хват широкий (82–90 см.). При такій ширині хвата, найбільше навантаження лягатиме на грудні м'язи. Гриф рекомендується повільно опускати якомога ближче до горла.

– жим лежачи, вузький хват (30–40 см.). Жим вузьким хватом приблизно порівну розподіляє навантаження між трицепсами, грудними м'язами та дельтоподібними м'язами.

– жим лежачи з валиком. Валик допомагає спортсмену прийняти правильне положення тулуба під час виконання жиму лежачи. Це допомагає спортсмену швидше освоїти техніку виконання мосту.

– жим лежачи, хват зворотний.

– жим сидячи від грудей – В. п. сід на лавці, штанга лежить на грудях, жим від грудей. Основне навантаження у вправі падає на дельтоподібні м'язи та розгиначів рук у ліктьових суглобах.

– тяга ривкова (з помосту до грудей, на вибухову силу). Вага снаряда, який піднімається, не більше 45% від ПМ, снаряд з помосту потрібно піднімати максимально високо (до грудей), з максимальною швидкістю. Вправа виконується як розминка та підготовка м'язів до подальшої роботи. М'язи, які беруть участь: м'язи спини (розгиначі тулуба), м'язи ніг (чотириголовий і двоголовий м'язи стегна), дельтоподібні м'язи і трапецієподібні.

– тяга поштовховим хватом. Положення рук при виконанні вправи трохи ширше плечей, або на ширині плечей, спина пряма. Вправа виконується як розминка та підготовка м'язів до подальшої роботи.

– тяга штанги з підставки. Положення рук таке саме, як при виконанні станової тяги. На поміст встановлюється підставка висотою 7–12 см, спортсмен виконує вправу, стоячи на підставці, пряма спина. При виконанні тяги з підставки шлях штанги подовжується, навантаження на м'язи – розгиначі ніг і тулуба збільшується. Вправа допомагає збільшити силу фази відриву штанги від помосту.

– тяга на прямих ногах. Даний вид тяги впливає переважно на м'язи – розгиначів у нижній частині спини, стегна та передпліччя. Непряме навантаження отримують трапеції, м'язи тазу та сідниці.

– підйом плечей – «шраги» – В. п. штанга в опущених руках. Вправа сильно впливає на трапецієподібні м'язи. Виконується як зі штангою, так і з гирями та гантелями. Ця вправа виконується для допомоги у завершенні останньої фази в становій тязі.

«Гіперекстензії» (Розгинання тулуба) – В. п. без ваги та з вагою (гриф, штанга, диск та ін.) за головою на гімнастичному коні або спеціальному тренажері. Вправа розвиває м'язи–розгиначі тулуба та хребта. Велику напругу відчувають м'язи задньої поверхні стегон. Непряме навантаження лягає на сідничні м'язи.

– підйом корпусу з положення лежачи – на римському стільці – В. п. сидячи на лаві, ступні закріплені в гімнастичній стінці, нахили назад, з обтяженням на грудях або за головою. Вправа впливає на прямі м'язи живота, зокрема, верхню область.

Після збору даних для перевірки гіпотези про те, що сполучено–послідовний і варіаційно-прогресивний методи зміни тренувального навантаження [1] і комплекс спеціально-допоміжних вправ будуть ефективні у спеціальній силовій підготовці спортсменів, які займаються пауерліфтингом і надалі, це позитивно вплине на їхній рівень спортивної майстерності.

У літературних джерелах з пауерліфтингу відсутні матеріали, присвячені сполучено-послідовним, варіаційно-прогресивним методам зміни тренувального навантаження [2] та спеціально-допоміжним вправам, які використовуються поряд з іншими при підготовці спортсменів на практиці, але немає чітких рекомендацій з практик.

На основі поставлених завдань спеціальної силової підготовки були розроблені плани тренувальних занять з використанням сполучено-послідовного, варіаційно-прогресивних методів зміни тренувального навантаження [1] та комплексу спеціально-допоміжних вправ, так само спортсмени повинні були: опанувати основні елементи виконання СДВ; вивчити правила техніки безпеки на заняттях; вдосконалити спеціальну силову підготовку.

Усі тренувальні заняття складалися з 3 частин: підготовча (загальна та спеціальна розминка); основна (удосконалення силових здібностей, навчання технічних прийомів); заключна (відновлення функціональних систем організму до початкового рівня).

Засоби спеціальної силової підготовки пауерліфтерів ЕГ, включені до тренувального процесу на етапах загальної та спеціальної підготовки, розподілялися за спрямованістю таким чином, щоб забезпечити поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи, підвищення функціональних можливостей основних систем організму.

Список використаних джерел

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

2. Крилов А. Г. Організаційно–технічні рекомендації та особливості розвитку силових якостей студентів–пауерліфтерів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2018. № 12 (44). С. 115–123.

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

Г.В.Безверхня, Р.Р.Качковський

E-mail: bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Після проголошення Верховною радою незалежності України, Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЕФА і ФІФА, що дало можливість національним збірним командам приймати участь у чемпіонатах Світу, Європи, Олімпійських іграх та Європейських кубкових турнірах.

Футбол в Україні є невід'ємною частиною фізичного виховання та спорту, важливим фактором зміцнення здоров'я населення, популярним видовищем. За роки незалежності України багато зроблено для удосконалення системи управління розвитком футболу. Завершена робота по створенню обласних федерацій футболу як юридичних осіб. Державним комітетом з фізичної культури і спорту, Федерації футболу делеговані окремі повноваження для забезпечення розвитку футболу [2].

Статутні та регламентні документи Федерації приведені у відповідність до законодавства, статутних та регламентних норм Міжнародної федерації футбольних асоціацій (ФІФА) і союзу європейських футбольних асоціацій (УЕФА) [3].

Починаючи з 2000 року в Україні, згідно проекту УЕФА «Прогрес», проводяться семінари для лікарів, тренерів, керівників обласних федерацій, у яких приймають участь провідні закордонні спеціалісти та вчені. Спеціалісти Федерації залучаються до роботи наукових конференцій і семінарів УЕФА та ФІФА. Створений Центр ліцензування Федерації, випускники якого одержують статус тренерів УЕФА [1]. У той же час, ще недостатньо ефективною є система підготовки, перепідготовки й підвищення кваліфікації тренерів та інших спеціалістів у галузі футболу в навчальних закладах.

Для вирішення існуючих у футболі проблем затверджена комплексна програма розвитку футболу, у якій передбачені шляхи об'єднання зусиль органів виконавчої влади, підприємств, закладів та організацій для забезпечення відповідних умов з метою розвитку футболу. Головною метою програми є пропагування здорового способу життя серед широких верств населення, забезпечення прогресивних змін у розвитку футболу, що дасть можливість підвищити його роль у фізичному і духовному розвитку громадян, посилить авторитет України у всесвітній співдружності. Зокрема програма передбачає і розвиток студентського футболу. Футбол завжди був спортом номер один у вищих навчальних закладах нашої держави, а останнім часом він отримав додатковий імпульс у своєму розвитку, оскільки метою та завданням розвитку студентського футболу є формування здорового способу життя серед молоді шляхом її залучення до занять фізичною культурою та спортом.

16 вересня 2000 року була створена Всеукраїнська футбольна асоціація студентів (ВФАС), яка об'єднала аматорів футболу з 400 ЗВО України та стала першим футбольним об'єднанням студентів у Європі. Всеукраїнська футбольна асоціація студентів є колективним членом Федерації футболу України.

14 грудня 2005 року Всеукраїнська футбольна асоціація студентів організувала та провела конференцію Студентської футбольної ліги України (СФЛУ), на якій затвердили новий формат проведення змагань з футболу серед студентів. Асоціацією підготовлена комплексна програма розвитку студентського футболу в Україні [1].

ВФАС та СФЛУ постійно проводять змагання серед команд закладів вищої освіти з міні- та пляжного футболу. У 2006 році відбувся перший чемпіонат України серед ЗВО з футболу, у вересні стартувала вища та перша ліга з футболу серед студентських команд у новому форматі.

Студентські футбольні команди з України щорічно приймають участь у Чемпіонатах Європи і Світу. У 2005 році команда МАУП здобула бронзові нагороди на Чемпіонаті Європи в м. Ніш (Сербія і Чорногорія). Один раз на два роки збірна студентська команда України захищає честь держави на Всесвітніх Універсіадах. У серпні 2001 року на футбольному турнірі 21 Всесвітньої Універсіади у Пекіні збірна студентська команда України здобула срібні нагороди. У 2007 році збірна студентська команда України на Всесвітній універсіаді зайняла перше місце. 14 березня 2004 року ВФАС стала засновником Європейської студентської федерації футболу.

Всеукраїнська футбольна асоціація студентів має значний досвід у проведенні міжнародних турнірів. У 2003 році в м. Іллічівську відбувся турнір з пляжного футболу, у якому взяли участь 10 команд. Переможцем змагань стала команда Дніпропетровської фінансово-економічної академії. У 2003 році в м. Бородянка був проведений міжнародний турнір на кубок Європейської федерації, перше місце в якому здобула команда Білоруського державного педагогічного університету.

Студентське спортивне співтовариство вже зараз здатне проводити в Україні міжнародні футбольні першості самого високого рівня. Так, у 2007 році у Києві проведений студентський Чемпіонат

Європи з футболу на якісних футбольних полях і спортивних базах, за комфортних умов проживання та відпочинку. Студентський чемпіонат Європи 2007 року став значним внеском у розвиток Європейського студентського футболу.

Футбол став невід'ємною частиною системи підготовки та виховання студентів. Рівень змагань, які проводяться під егідою ВФАС та СФЛУ, щорічно підвищується, про це свідчить постійне збільшення кількості учасників та покращення спортивної інфраструктури. У 22 регіонах України проводяться змагання серед студентів, в яких приймають участь понад 300 команд.

Список використаних джерел

1. Бикова Г.В., Закорко І.П., Білик В.В. Методичні засади використання фізичних вправ, спрямованих на підвищення статодинамічної стійкості у студентів. Наукові записки. Т. 19. Спеціальний випуск у двох частинах. Націон. унів. «Києво-Могилянська академія». Київ. 2001. С. 338-39.
2. Гусєв А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Сер. 12, Психологічні науки. 2007; 17(41):165-170.
3. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11–17 років: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : Х., 2007.19 с.

ЗАСОБИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СУЧАСНОМУ ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Г.В. Безверхня, В. В. Носко

E-mail: bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Розвиток силових якостей має важливе значення для досягнення високих результатів у більшості видів спорту. Сила людини визначається за його здатністю переборювати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових зусиль. Умовно розрізняють

силу загальну і спеціальну. Під загальною силовою підготовленістю розуміється різнобічний розвиток мускулатури для прояву сили в різних режимах, різноманітних рухах. Спеціальна силова підготовленість характеризується здатністю проявити силу м'язів стосовно до спеціалізації. Істотно, для спортсменів різної спеціалізації роль сили різна. Огляд робіт, присвячених вивченню застосування засобів і методів розвитку загальної і спеціальної сили у гирьовиків, дозволив виявити наявність спеціальних тренувальних впливів на спортсменів під час занять у цьому напрямку. Фахівці по-різному оцінюють вправи, які розвивають силу. Одні пропонують займатися з гирями, штангою, мішками, використовуючи повторний метод виконання вправ, а інші – вважають за можливе застосовувати комплекси вправ у різних сполученнях, треті найбільш ефективним засобом у тренуванні вважають застосування штанги (гантелей) різної ваги, четверті – за допомогою спеціальних тренажерів.

Однак усі перераховані методи дають можливість розвивати, в основному, загальну силу і тільки частково – спеціальну. Застосування в тренуванні спортсменів штанги, набивних м'ячів і інших аналогічних засобів не дозволяє у повному обсязі моделювати необхідне сполучення режимів роботи м'язів в умовах сполученості розвитку фізичних якостей і необхідності удосконалення їхньої спортивної техніки.

Характеризуючи засоби спортивного тренування, які застосовуються у процесі занять гирьовим спортом, свідчить, що для вирішення трьох основних задач тренувального процесу – навчання, виховання фізичних якостей і удосконалення в обраному виді спорту застосовують різноманітні вправи. Їх умовно розділяють на чотири основні групи стосовно впливу і спрямованості застосування в учбово–тренувальному та змагальному процесах.

До першої групи належать змагальні вправи, які властиві для обраного виду спорту. До другої групи – загальнорозвиваючі фізичні вправи для всебічного фізичного розвитку. До третьої групи належать підготовчі спеціальні вправи для навчання і розвитку фізичних якостей. До четвертої групи відносять вправи з інших видів спорту. Фізичні вправи включають до активної діяльності різні м'язові групи. Завдяки цьому, в організмі людини відбувається ціла низка

фізіологічних, психічних, біохімічних і інших процесів, що викликають зміни як рухової, так і вегетативної систем [2].

В організмі людини нараховується більш 600 м'язів. Однак у залежності від спрямованості фізичної вправи кількість їхнього включення до роботи різна. Так, наприклад, у процесі ходьби «працюють» близько 150 м'язів, у бігу – близько 300. Чим активніше здійснюється м'язова робота, тим більше крові необхідно для її забезпечення. Варто підкреслити, що м'язова робота стимулює діяльність всіх органів людини. Серед них серце. Будучи найважливішим органом, що скорочується, як могутній насос, невпинно жене кров по судинах, постачаючи усім працюючим м'язам кисень і необхідні живильні речовини.

Проведені дослідження фахівців підтверджують ефективність застосування тренажерів у тренувальному процесі спортсменів різного віку і кваліфікації. Можна припустити, що розробка тренажерних пристроїв і впровадження їх у практику будуть сприяти подальшому розвитку можливостей тренувального процесу в плані його індивідуалізації й активізації шляхом створення моделей підготовки. Тому більшість авторів сходиться на думці, що додатковими тренувальними засобами, якими є технічні тренажери, дійсно необхідні для загальної і спеціальної підготовки спортсмена. Тренажери, обладнані пристроями контролю і управління, є у даний час новим засобом, ще більш спеціалізованим і спрямованим на удосконалення спортивної підготовки.

Застосування технічних засобів і тренажерів сприяє швидкому формуванню рухових навичок, розвитку необхідних фізичних якостей і різноманітить учбово–тренувальний процес, зв'язаний з подоланням значних фізичних навантажень, що викликає стомлення нервової системи.

На думку низки вчених і практиків, що вивчали тренувальний процес у важкій атлетиці і гирьовому спорті, роль спеціальних вправ, особливо у підготовці спортсменів, надзвичайно зросла. Спеціальні вправи здебільшого являють собою елемент, чи частину зв'язування декількох рухів основної вправи. Тобто за формою і характером рухів і навіть за психологічною спрямованістю спеціальні вправи здебільшого

мають велику подібність з відповідною частиною обраного виду спорту.

Спеціальні вправи можуть виконуватися: а) зі снарядами (набивними м'ячами, гантелями, мішками з піском чи дробом, штангою й ін.); б) з використанням природних «снарядів», застосовуваних на місцевості (камінь, дерево, жердина, рів, огорожа й ін.); в) на спеціальних пристроях і тренажерах. Причому тренажери в гирьовому спорті можуть використовуватися як для навчання й удосконалення техніки виконання рухових дій, так і для розвитку фізичних якостей спортсменів.

На основі теоретичного аналізу ми прийшли до висновку, що одна з найважливіших передумов конструктивного підходу до обраної проблематики – виявлення факторів, які визначають рівень спортивних досягнень, розробка модельних характеристик, що визначають спортивний результат у спортсменів і обґрунтування тренувальних завдань різної спрямованості [1].

Список використаних джерел

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посібник : Львів : Тріада плюс, 2007. 500 с.

2. Мальцев О. О. Фізична підготовка молодого поповнення та шляхи її удосконалення на першому етапі військово–професійного навчання. Матеріали наук.–метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29–30 квітня 2003 р. К., 2003. С. 135–138.

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПРОВЕДЕННЯ КОМБІНАЦІЙ УДАРНИЙ І БОРЦІВСЬКОЇ ТЕХНІКИ З РІЗНИЙ ДИСТАНЦІЇ

Г.В.Безверхня, І.І.Семенюк

E-mail: bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

У ході техніко-тактичної підготовки в бойовому самбо доводиться вивчати як окремі прийоми ударної і борцівської техніки, так і їх комбінації, виконувані на різний дистанції. У єдиноборствах під комбінацією прийнято розуміти техніко-тактичні дії, які складаються з кількох послідовно виконуваних дій у різних поєднаннях (ударів,

кидків, больових та задушливих прийомів, утримань). Таким чином, комбінування – це застосування різних дій (прийомів) в певному поєднанні.

У дослідженнях, в ході багаторічної техніко-тактичною підготовки єдиноборців вчені виділяють чотири основних етапи: формування основ ведення єдиноборства, формування базової техніки, формування комбінованого стилю, індивідуальна підготовка. Тому оволодіння комбінаціями ударної та борцівської техніки для спортсменів бойового самбо є важливим аспектом підвищення техніко-тактичного майстерності.

У бойовому самбо при великому обсязі технічних дій, застосування яких дозволено правилами змагань, на перший план виходить уміння спортсмена усвідомлено і своєчасно поєднувати застосування комбінацій ударів, кидків, больових, задушливих прийомів і утримань; великого значення набуває оперативно-тактичне мислення та індивідуальна техніко-тактична підготовка бійців. Встановлено, що комбінаційні техніко-тактичні дії є більш ефективними по відношенню до поодиноких дій. Супернику доводиться реагувати на попередні або обманні дії комбінації, тому захисна реакція на завершальний атакуючий удар чи прийом відбувається із запізненням. Таким чином, чим менше паузи між технічними діями атакуючих комбінацій, тим вища ймовірність її ефективного виконання.

Якісне формування навичок проведення комбінацій ударної та борцівської техніки вимагає виявлення правильного співвідношення ударної та борцівської техніки в процесі техніко-тактичної підготовки. Багато автори в своїх дослідженнях робили спроби виявити оптимальне співвідношення різних аспектів техніки в змішаних видах єдиноборств, а також найбільш ефективні техніко-тактичні комбінації. Деякі вчені висловлюють думку, що співвідношення обсягу ударної і борцівської техніки в процесі техніко- тактичною підготовки рукопашного бою повинно складати 50 на 50 %. Встановлено, що поодинокі техніко-тактичні дії рідко призводять до успіху у поєдинку. Це відбувалося в 13% атак та 11% контратак, у той час як 86 % всіх набраних очок стали результатом проведення різних комбінацій ударної та борцівської техніки. Поєднання ударів та кидків робить дії

спортсмена непередбачуваними для суперника, що дозволяє йому з більшою ймовірністю досягти успіху в поєдинку. Збільшення коефіцієнта комбінаційності значно підвищує потенціал успішності ведення поєдинку в бойовому самбо, а також дозволяє підвищити результативність атаки [3].

Важливим фактором успішного формування навичок комбінування ударної і борцівської техніки є високий рівень розвитку координаційних здібностей. Підбір технічних дій, комбінацій, зумовлений впливом внутрішніх та зовнішніх закономірностей. Зовнішній вплив впливає на вибір і взаємодію технічних елементів комбінації в техніко-тактичному арсеналі спортсмена. Технічні дії супротивника, його морфологічні характеристики, зовнішні фактори (суддівство, рівень змагання, кліматичні умови) зумовлюють внутрішній порядок. Такі внутрішні фактори, як фізична втома, емоційна напруга також можуть негативно впливатиме на ефективність виконання комбінації.

Тому в ході навчання комбінаціям особливу увагу слід приділяти зкоординованості елементів комбінації і якості її виконання в умовах змагального поєдинку.

Характерною особливістю техніко-тактичних процесів комбінацій ударів і борцівських прийомів є непередбачуваність і несподіванка виконання. У ході ведення поєдинку бійці взаємодіють за допомогою різних рухових реакцій [2].

Успішність формування навичок комбінування техніко-тактичних дій багато в чому залежить від ступеня дидактичної опрацьованості методики навчання. Практиками розроблена комплексна система навчання комбінаційним діям, в основу якої закладені такі принципи: початкове навчання техніки прийомів необхідно вивчати на фоні їх тактичного призначення; розподіл прийомів у системі навчання має поєднуватися з принципами однорідності положень і рухів, по основним розділам їх бойового призначення, по групам, відповідним характером виконання прийомів у змагальних поєдинках.

Вважається, що процес формування навичок проведення комбінацій ударної техніки тісно взаємопов'язаний зі швидкісно-силовими здібностями бійців і має чотири основні рівні. На першому рівні достовірні взаємозв'язки між швидкісними і силовими

показниками техніки відсутні; на другому рівні простежується достовірний взаємозв'язок міжпоказниками сили ударів і інтервалами часу між ударами в комбінації; на третьому рівні встановлюється прямо пропорційна залежність між силою і часом нанесення ударів комбінації і на четвертому рівні існує назад пропорційна залежність сили останнього удару комбінації з інтервалами часу комбінації. Практика показує, що четвертого рівня навичок ударний техніки досягають висококваліфіковані єдиноборці. Такі спортсмени вміють довільно регулювати швидкісно-силові показники окремих ланок комбінації. Вони підвищують силу останнього удару комбінації за рахунок зниження сили підготовчих ударів, тим самим збільшуючи її швидкість виконання [1].

Таким чином, в результаті аналізу наукової літератури нами виявлено основні принципи побудови і підвищення ефективності комбінацій ударної і борцівської техніки з різний дистанції:

- висока ефективність комбінацій ударної і борцівської техніки з різної дистанції пов'язана з мимовільним реагуванням суперника на удар, що призводить до короткочасного відволікання уваги та м'язової напруги;

- ефективність ударно-борцівських комбінацій залежить від часуїї виконання і скорочення пауз між окремими технічними діями;

- час виконання комбінацій може бути зменшено за рахунок вміння бійців регулювати швидкісно-силові показники окремих ланок комбінації;

- успішність проведення комбінацій ударної і борцівської техніки залежить від уміння бійців раціонально поєднувати технічні дії і дезорієнтувати суперника за рахунок високої варіативності і непередбачуваності підготовчих дій.

Список використаних джерел

1. Балушка Л., Хіменес Х., Окопний А., Пітин М., Согор О., Ткач Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2020;20(3):165-73.

2. Безкоровайний С.Б. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців. *Молодий вчений*. 2019;4.1(68.1):175-8.

3. Гуцул Н.З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;19, с. 95-100.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЕГ ТА КГ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГИРЬОВИМ СПОРТОМ

Г.В.Безверхня, В.О. Сітовська

E-mail: bezverxnyagv@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Аналізуючи загальні зміни у спортивному відділенні студенток технічних ЗВО, можна зафіксувати достовірні зміни показників фізичної підготовленості студенток ЕГ.

Найбільших та достовірних змін зазнали результати швидкісно–силових якостей та швидкості ($p \leq 0,05$). Цей факт можна пояснити постійною працею студенток спортивного відділення. Порівняно з іншими показниками фізичних якостей особливо помітною є динаміка результатів виконання вправи на силову витривалість «Згинання–розгинання рук в упорі лежачи» в ЕГ студенток. Наведені дані свідчать про те, що між першим і останнім випробуваннями студенток ЕГ результати силових випробувань змінилися майже втричі – від 7,05±0,49 раза до 21,08±0,71 раза. Водночас досліджувані зміни серед студенток КГ становили 19,6%.

Динаміка показника силового тесту ЕГ демонструє його значне зростання, що пов'язано з великим обсягом силової роботи з обтяженнями та іншими обтяженнями під час тренувань, а також з впливом мотиваційних заходів під час експерименту [5].

Результати силових тренувань студенток ЕГ на відділенні архітерктури, будівництва та дизайну, достовірно ($p \leq 0,05$) підвищили швидкісно-силові показники студенток ЕГ. Так, результат стрибків у довжину у студенток, які виконували силові вправи під час тренування, покращився з 177,9 ± 3,36 см до 201,2 ± 3,78 см (13,1%), тоді як у студенток КГ покращився лише на 5,1 см (2,7 %). %). Іншими словами, додаткові силові вправи зі штангою на заняттях сприяли зміцненню нижньої частини гомілки і призвели до таких змін.

Результати експерименту ще раз підтверджують отриману раніше інформацію про позитивний вплив силових вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей студентів [2; 3; 4].

Аналізуючи результати тестування швидкісних здібностей під час експерименту, зазначимо, що вони достовірно покращилися в експериментальній групі ($p<0,05$). Це відобразилося в середньому зменшенні часу бігу на дистанцію 100 м студенток ЕГ на 1,1 с (6,5 %) , а результат тестової вправи «біг на 100 м» покращився лише на 0,5 с (2,9 %). Іншими словами, збільшення сили та швидкості студенток, які займаються гирьовим спортом, сприяло зростанню швидкості.

Зміни результатів тесту на витривалість (біг на 500 м) були дещо меншими, приріст тесту на витривалість у студенток ЕГ становив лише 0,09 хв (3,75%). Зміни в контрольній групі були вдвічі меншими – 0,05 хв (2,1%). Аналіз динаміки тесту на витривалість свідчить про незначне підвищення показників студенток ЕГ, що чітко пов’язано з показниками студенток, які виконували силову роботу, що позитивно вплинуло на їх силову витривалість.

Аналізуючи результати тесту показників спритності, на останньому етапі експерименту відзначаємо різницю між ЕГ та КГ студенток у 2,01 рази. Дивлячись на зміну показника спритності тестової вправи «Човниковий біг 4х9 м», можна спостерігати, що в ЕГ достовірно зріс з 11,72±0,11 с до 10,38±0,14 с (11,4%), а у студенток КГ покращився на 0,59 с (5,1%). Тобто завдяки додатковому силовому тренуванню студенток спортивної групи «Кейтл» відбулося зміцнення м’язів тулуба та ніг, що позитивно позначилося на спритності студенток ЕГ.

Також важливо вивчити фізичні ознаки на сприйнятливість, які побічно вказують на фізіологічний вік людини. Особливу увагу було приділено роботі студентів з відновлення та збереження гнучкості під час розминки та після силових тренувань. Це пов’язано із запобіганням накопиченню молочної кислоти в м’язах та додатковими труднощами під час засвоєння методів силового тренування [1].

За результатами експерименту питомі показники фізичної підготовленості студенток під час виконання вправи з гирею, вагою 8 кг, зросли майже втричі – з 11,41±0,42 раза до 38,7±2,34 раза, а також у тривалому циклі від 8,21±0,42 до 17,61±0,73 раза. Тобто

дівчата майже втричі перевищили свій вихідний результат і здобули спортивні розряди (від 2–го юніорського до 3–го старшого).

Протягом навчального року з підвищенням рівня підготовки, фізичної та технічної підготовки, деякі студентки ЕГ брали участь у змаганнях різного рівня з гирею вагою 16 кг. У середньому при поштовху гирі вагою 16 кг їх ефективність становила 17,1±0,69 раза, а при поштовху довгого циклу – 14,22±0,38 раза. Результати дослідження дозволили суттєво підвищити показники фізичної підготовленості та функціонального стану студенток ЕГ, а також показників техніко–тактичної підготовки, що сприяло успішній змагальній діяльності та підвищенню мотивації студенток для регулярних фізичних вправ для дівчат.

Список використаних джерел

1. Котура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч.посібник. Чернівці, 2021. 18 с.

2. Пронтенко В.В. Ефективність спортивної підготовки гирьовиків на сучасному етапі розвитку гирьового спорту. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2010. Вип. 14. Т. 1. С. 238–242.

3. Пронтенко В.В.. Пронтенко К.В., Романчук С.В. Обгрунтування необхідності удосконалення тренувального процесу спортсменів–гирьовивиків у підготовчому періоді. Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології: зб. наук. пр. ІІІ Міжнар. (інтернет) наук.–практ. конф. Харків: Акад. ВВ МВС України, 2009. С. 54–59.

4. Пронтенко В.В. Побудова тренувального процесу спортсменів-гирьовиків у підготовчому періоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01. “Олімпійський і професійний спорт” : Львів, 2011. 20 с.

5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. : Київ : Олімп. л–ра, 2011. 224 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Н.І.Бутенко, О.Б.Спринь

E-mail: butenkoni@online.ua, aleksandrsprun@gmail.com

Херсонський державний університет, м. Херсон

В умовах сьогодення значна кількість дисциплін закладів загальної середньої освіти потребують перегляду змісту, методики навчання, вдосконалення. Це пов'язано з тим, що в наше життя ввійшла спочатку пандемія, потім воєнний стан. На освітянській ниві значна кількість учасників охоплена дистанційним навчанням. Це суттєво впливає на виконання актуальних завдань фізичного виховання. серед яких «є створення оптимальних умов для забезпечення нормального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, оволодіння знаннями про особливості організму людини, фізіологічні процеси, турбота про фізичну досконалість» [2].

Конкретний зміст і завдання фізичного виховання визначаються запитами суспільства. Зокрема, сьогодення потребує у процесі фізичного виховання формувати потреби в заняттях фізичними вправами, активувати позитивне ставлення до них, виробляти ціннісне відношення, переконання, звички, які пов'язані з відповідним фізичним розвитком особистості, збереженням її здоров'я, покращенням фізичної підготовленості чоловічої статі до виконання свого громадянського обов'язку. До критеріїв, які спонукають визначити саме такі завдання актуальними варто віднести наступні: зростаючий обсяг інформації для здобувачів, перевантажені навчальні програми, самостійна пізнавальна діяльність учнівської молоді стає більш напруженою. Усе зазначене приводить до критичного зменшення рухової активності, але збільшує навантаження на психіку особистості і зазвичай впливає негативно на фізичний розвиток. Малорухливість школярів є причиною відхилення від норм загального розвитку. Це, як зазначав у свій час відомий психолог Л.Виготський, є основою неефективного навчання, адже при цьому погіршується розумова діяльність, страждає центральна нервова діяльність, погіршуються пізнавальні процеси, зокрема, мислення, пам'ять, увага

та емоційно-вольова сфера. В подальшому це призводить до погіршення здоров'я особистості. Адже, «здоров'я людини – це стан повного соціального і психічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму людини зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти» [2].

Фізичне виховання здобувачів закладів загальної середньої освіти, яке в нинішній ситуації є майже основним засобом такого впливу, має дисципліну «Фізичне виховання», отримало важку ситуацію. На цих уроках особливо прослідковується безпосередня суб'єкт-суб'єктна взаємодія вчителя та учня, але на сьогодні вона є опосередкованою через монітор комп'ютера. Надзвичайно гостро постала перед вчителями проблема створення нового формату виконання завдань фізичного виховання учнівської молоді, зокрема таких аспектів, як рухова активність школярів, що сприяє збереженню їх здоров'я. Важливе значення має психологічний комфорт під час проведення онлайн-уроків з фізичного виховання. Доповнимо перелік існуючих проблем висновками Долинської Т.В. «*обмежений простір домашнього помешкання; неможливість використання матеріально-технічної бази школи, спеціального обладнання та інвентарю; неможливість застосування ігрового та змагального методів, що спричиняє брак мотивації учнів для якісного виконання фізичних вправ, неможливість оцінювання розвитку фізичних якостей за навчальними нормативами» [1]*.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» має формувати спеціальні знання, уміння та навички.

Ми зазначили проблеми одного із напрямків реалізації завдань фізичного виховання – навчальна дисципліна «Фізичне виховання», але в закладах загальної середньої освіти є й інші шляхи, тому що «фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес направлений на цілеспрямований систематичний вплив на людину фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, покращення життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань [4]. Серед цих шляхів можна зазначити фізкультурно оздоровчі заходи в режимі

навчального дня, позанавчальна спортивно-масова робота, фізкультурно-масові та спортивні заходи, які в умовах сьогодення не мають можливості для повноцінної організації.

Хочемо зазначити, що рішення проблеми розв'язку завдань фізичного виховання можна знайти у правильно організованих самостійних заняттях, які дадуть систематичність, безперервність та ефективність. Це спонукає вчителів до пошуку інноваційних форм занять, які пов'язані з новим рівнем взаємодії на основі поєднання звичайного традиційного фізичного виховання з фізичним самовихованням, а також реалізації виховного принципу індивідуального підходу до кожного учня.

Процес фізичного виховання має відбуватися на основі комплексного підходу. Вирішення актуальних завдань цього напряму виховання школярів не може реалізуватися лише вчителями фізичної культури. Кожен вчитель-предметник має пропагувати цінності фізичної культури, формувати ціннісне ставлення до фізичної культури, сприяти організації фізичної активності.

Список використаних джерел

1. Долинська Т. В. Особливості фізичного виховання школярів в умовах пандемії коронавірусу і періодичного дистанційного навчання. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.* Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. С. 114–117.

2. Кузьмінський Ф.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка : Підручник. Київ: Знання, 2007. 447 с.

3. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Педагогічний альманах. 2017. №. 34. С. 62–71.

4. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.–метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д. ; Полтав. нац. пед. ун–т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

А. Я. Вольчинський, Я. А. Смаль, А.Д. Ковальчук

E-mail: vaj65@ukr.net

Волинський національний університет

імені Лесі Українки, м. Луцьк

Академія рекреаційних технологій і права, м. Луцьк

Вступ. Запорукою стабільного розвитку держави, одним із чинників її позитивного міжнародного іміджу є здорове молоде покоління. Процес життєдіяльності, а також фактори, що безпосередньо пов'язані з навчальною діяльністю серйозно впливають на стан здоров'я. Особливо гостро стоїть питання профілактики здоров'я студентської молоді. Найбільш виправданий шлях поліпшення фізичного та психічного стану студентів у даній ситуації – це заняття фізичною культурою і спортом. У змісті фізичної культури можна знайти все те цінне, що використовує суспільство як спеціальні засоби, які дають змогу оптимізувати фізичний розвиток, забезпечити певний рівень фізичної підготовленості та зміцнити здоров'я [3]. Проте, вибір тієї чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю слід співвідносити з реальною обстановкою, можливостями й запитами студентів.

Мета дослідження – висвітлити особливості використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Останніми роками на тлі соціальної та політичної нестабільності в Україні спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності учасників освітнього процесу, що негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Молодь зазвичай проявляє свої фізичні якості у різних формах, тому, як слушно зазначає П. Петрица [2], потрібно розвивати наполегливість, рішучість, витримку, уміння студента спрямовувати свої вчинки на досягнення певної мети, тобто на ті фізичні якості, які безпосередньо пов'язані зі здатністю долати труднощі та зміцнювати власний фізичний стан.

Загальновідомо, що в студентські роки завершується фізичне дозрівання організму, складаються морфологічні та фізіологічні

передумови для успішного оволодіння будь-якими рухами. Тому навчальний процес фізичного виховання студентів слід планувати так, щоб він сприяв як поліпшенню фізичної підготовленості, так і зміцненню здоров'я. Щоб досягнути цього, фізичні вправи повинні супроводжуватися значними витратами енергії, чинити тривале рівномірне навантаження на системи дихання та кровообігу. Загалом для того, щоб фізичні вправи позитивно впливати на організм студента, необхідно дотримуватися низки методичних правил, зокрема:

– поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантажень;

– розширення засобів впливу на різні м'язові групи, суглоби та внутрішні органи;

– правильної побудови занять, тобто збільшення (зменшення) розминки, основної та заключної частин заняття;

– різноманітності фізичних навантажень. Можна використовувати 7-12 вправ, які суттєво відрізняються одна від одної.

Якщо ЧСС не перевищує 130 уд/хв. – це мала інтенсивність, від 130 до 150 уд/хв. – середня, від 150 до 180 уд/хв. – велика, більше 180 уд/ хв. – максимальна. Малі навантаження збуджують організм, середні – закріплюють досягнутий рівень функціонування організму, великі – підвищують функціональні можливості.

Для досягнення певного результату від занять фізичного виховання необхідно спонукати студентів до збільшення рухової активності шляхом самостійних занять. Найдоступнішим видом такої активності є оздоровча ходьба. Вона особливо корисна, оскільки велика частка сучасної молоді веде малорухливий спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево–судинна і дихальна системи. У процесі ходьби можна зняти нервове напруження, заспокоїти нервову систему. Для досягнення позитивного результату необхідно враховувати час ходьби, її швидкість і відстань. На перших заняттях дистанція становить близько 1,5 км, а потім її слід поступово збільшувати до 4,5–5,5 км.

Не менш важливим засобом, що позитивно впливає на всі функції організму, сприяє фізичній підготовленості та зміцненню здоров'я є оздоровчий біг. У процесі занять бігом важливо слідкувати за пульсом, який на початковому етапі занять не повинен перевищувати 120–130

уд./хв. Хорошим правилом для регулювання темпу бігу і довжини дистанції є так званий «розмовний тест». Тобто, якщо під час бігу студент може розмовляти, то можна продовжувати біг у тому ж темпі. Якщо ж розмовляти під час бігу важко, то слід сповільнити його темп і перейти на ходьбу.

Одним із засобів підвищення фізичних кондицій учасників освітнього процесу є стрибки зі скакалкою. Їх можна застосовувати як під час навчальних занять, так і самостійно в позанавчальний час. Стрибки зі скакалкою сприяють розвитку всіх рухових якостей, крім гнучкості. До того ж, за допомогою скакалки можна чудово розігріти м'язи перед вправами на розтягування. Стрибки з обертанням скакалки під ногами, навперехрест, подвійним є досить сприятливими для розвитку координації. Для розвитку швидкості рекомендовано виконувати стрибки через скакалку протягом 10, 20 с зі швидкістю 120 об./хв. Досить цікаві такі вправи у вигляді змагань між студентами: хто більше стрибків виконає за 10, 20, 30 секунд.

З метою фізичного вдосконалення доцільно використовувати вправи на витривалість (біг у повільному чи середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині чи гімнастичній стінці тощо), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також вправи на зміну положення тіла (нахили тулуба у різних напрямках тощо).

У нинішній ситуації, в якій опинилася Україна, заклади вищої освіти мають створювати умови, спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку особистості, зокрема, формування у неї культури здоров'я. Принцип оздоровлення студентів змушує й зобов'язує фахівців фізичного виховання так організовувати заняття, щоб воно виконувало як профілактичну, так і розвиваючу функції. На теперішній час розроблена і практично апробована ціла низка авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для використання студентською молоддю. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації та ефективність. Вибір тієї чи іншої методики занять співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами та є справою індивідуального смаку й інтересу кожного учасника освітнього процесу [1].

Висновки. Обмеження рухової активності учасників освітнього процесу призводить до зниження їх фізичної підготовленості, що тягне за собою безліч проблем у стані здоров'я. Доведено, що фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я. За допомогою вдало обраної методики, підібраних комплексів фізичних вправ можна змінювати функціональний стан організму, проводити профілактичну та корекційну роботу здобувачів освіти, покращувати якість їхнього життя.

Список використаних джерел

1. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання шляхом створення умов, спрямованих на забезпечення гармонійного розвитку особистості здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини : досвід, проблеми, перспективи» (у циклі анохінських читань) : Матеріали IX Всеукр. наук.-практ. онлайн конференції. Київ, 2021. С.20-25.
2. Петрица П. Фізична підготовленість студентів та шляхи її поліпшення. Спортивна наука України. 2018. № 6 (88). С.39-44.
3. Хрипач А. Г., Король О. С., Гулей К. С., Стецяк О. Є. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів ВНЗ в аспекті їхнього здоров'язбереження. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 3 (97). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. С.120-123.

НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КИТАЙСЬКИХ ШКОЛЯРІВ

Ген Янь, С.В.Трачук

E-mail: 995241074@qq.com, trachuk_sergey@i.ua

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Вступ. Дані масштабних перехресних і ретроспективних популяційних досліджень в Китаї демонструють разючу статистику: менше чверті (22%) школярів займаються будь–яким типом щоденної фізичної активності, тривалістю 60 хвилин або більше, відзначається тенденції до зниження загальної фізичної активності. Рекомендацій ВООЗ з фізичної активності для здоров'я дотримуються тільки 15–34 % китайських школярів [4].

Малорухливий спосіб життя ведуть 85,8 % школярів в Китаї, а це все призводить до погіршення фізичної підготовленості, як результат тільки 3 з 10 учнів отримують оцінку «відмінно» або «добре» за національними стандартами фізичної підготовки [2].

Серед визначених ключових завдань в Національній програмі «Здоровий Китай 2030» розробленій урядом Китаю для поліпшення здоров'я населення Китаю пріоритетне місце відводиться активній шкільній політиці для забезпечення школярам 60 хвилин рухової активності на добу і досягненню «відмінного» рівня китайських стандартів фізичної підготовленості принаймні 25 % всіх школярів [1, 3]. До 2023 року визначено перспективу, де 50 % молоді повинні досягти «відмінних» показників фізичної підготовленості, а до 2030 їх частка повинна становити 60 % [3].

Мета дослідження – представити стандарти фізичної підготовленості китайських школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, контент-аналіз.

Результати. За даними Xiaolu Liu, Xiaofen D. Keating, Rulan Shangguan [4, 5] в КНР становлення системи тестування фізичної підготовленості проходило з урахуванням історичних етапів і загальносвітових тенденцій, загалом були системи : 1954, 1975, 2007 і 2014 року. Китайський національний стандарт фізичної підготовки

який затверджений у 2014 році і функціонує сьогодні базується на сучасних викликах суспільства, однак в ньому найменша кількість загальних тестових завдань в порівнянні з 1954, 1975 і 2007 роками відповідно, що свідчить про скорочення кількості додаткових тестових завдань, зокрема з визначення прикладних навичок [4].

Відповідно до стандарту (CNSPFS), загальна сума балів при оцінці фізичної підготовленості складає 100, (сума балів окремих тестів, помножених на відповідні їм вагові коефіцієнти) (табл.1).

Таблиця 1

Китайський національний стандарт фізичної підготовленості школярів

Класи	Тести і показники	Якість	Ваговий коефіцієнт (%)*
Для всіх класів	Індекс маси тіла, ум.од	Склад тіла	15
	Життєва ємність легень, мл	Аеробні можливості	15
1 і 2 клас	Біг 50 м, сек	Бистрота	20
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Гнучкість	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв., разів	Координація	20
3 і 4 класи	Біг 50 м, сек	Бистрота	20
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Гнучкість	20
	Стрибки через скакалку за 1 хв., разів	Координація	20
	Підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, разів	Сила, витривалість	10
5 і 6 класи	Біг 50 м, сек	Бистрота	20
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Гнучкість	10
	Стрибки через скакалку за 1 хв., разів	Координація	10
	Підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв., разів	Сила, витривалість	20

	Човниковий біг 8×50 м, сек	Витривалість	10
7–12 класи	Біг 50 м, сек	Бистрота	20
	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Гнучкість	10
	Стрибок в довжину з місця, см	Вибухова сила/швидкісно–силові здібності	10
	Підтягування у висі (хлопчики) / підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв., разів (дівчата)	Сила	10
	Рівномірний біг 1000 м (хлопці) / 800 м (дівчата), хв	Витривалість	20

Примітка: *вагові коефіцієнти враховуються при підрахунку балів і визначення загального рівня фізичної підготовленості.

У якості стимулу можуть бути зараховані додаткові бали (максимум 20 балів), якщо діти отримають високі результати за наступними тестовими завданнями (стрибки через скакалку на час, підтягування у висі, рівномірний біг на 800 і 1000 м, піднімання тулуба в сід за 1 хв.).

Відповідно максимальна загальна оцінка фізичної підготовленості у учнів може складати 120 балів.

Дискусійним питанням залишається відсутність тестових вправ для оцінки прикладних умінь і навичок дітей, однак ця тенденція спостерігається і в інших системах тестування фізичної підготовленості.

Висновки. Таким чином в стандартах фізичної підготовленості учнівської молоді КНР відображено загальні підходи до організації та форматування тестових нормативів фізичної підготовленості, які дозволяють оцінити основні рухові якості, індексом маси тіла і функціональні можливості дихальної системи учнів.

Список використаних джерел

1. Central Committee of the Communist Party of China State Council of China. Healthy China 2030 Blueprint Guide. 2016. Available: http://www.gov.cn/zhengce/201610/25/content_5124174.htm.

2. Liu Y, Tang Y, Cao ZB, et al. Results from the China 2018 Report Card on physical activity for children and youth. J Exerc Sci Fit. 2019;17(1):3–7. doi:10.1016/j.jesf.2018.10.002.

3. The State Council. The People's Republic of China. Outline of the "Healthy China 2030" Plan, 2016. Available: http://www.gov.cn/zhengce/2016–10/25/content_5124174.htm.

4. Xiaofen D Keating, Rachyl Stephenson, Xiaolu Liu, Jeff Colburn. Cross–Cultural Comparison of Youth Fitness Testing in China and the US: An Ecological Systems Model Approach. ICHPER–SD Journal of Research. 2019; 10.2:20–27.

5. Xiaolu Liu, Xiaofen D. Keating, Rulan Shangguan. Historical Analyses of Fitness Testing of College Students in China. ICHPER–SD Journal of Research. 2017; 9.1:24–32.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

П. П. Герасимюк

E-mail: herasimjuk.petro@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. Із початком третього тисячоліття, коли знання й інтелект стають стратегічним ресурсом розвитку цивілізації, особливо зростає роль науки, рівень розвитку якої є одним із показників культури нації. Науково-технічний прогрес вимагає інтенсифікації розумової праці студентської молоді, висуває високі вимоги до спеціальної професійно-педагогічної підготовки учителя загальноосвітньої школи, зокрема вчителя фізичної культури, оскільки фізична культура здатна покращити не лише фізичний розвиток та фізичну підготовленість дітей, а й їхній психічний стан та здоров'я. Як і інші спеціальності, вона має свій конкретний зміст і покликана сприяти формуванню різнобічно розвиненої особистості. Водночас важлива роль

відводиться вчителю фізичної культури, педагогічна діяльність якого є досить важливою для відтворення суспільного потенціалу [1].

Мета дослідження: окреслити основні напрями, тенденції та перспективи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих закладах освіти України.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел та Інтернет-ресурсів, порівняння, узагальнення науково-методичних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна підготовка вчителя фізичної культури була і залишається предметом уваги багатьох учених. Аналіз архівних джерел переконує, що на початку XXI ст. Міністерством освіти і науки України та педагогічними ВЗО проводилася плідна робота зі створення національних освітніх стандартів, які б визначали головні риси педагогічних працівників у новому тисячолітті. Зокрема, внесено значні зміни в навчальні плани, запроваджено нові експериментальні навчальні програми та комплекти навчально-методичного забезпечення для факультетів фізичного виховання. У кожному педагогічному закладі освіти створювались оптимальні моделі теоретичної та методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які поєднували такі компоненти:

- перегляд змісту навчальних дисциплін задля перенесення акценту на формування в майбутніх учителів методичних умінь і креативного мислення;

- створення принципово нового методичного забезпечення, що сприятиме розкриттю творчого потенціалу майбутнього вчителя;

- різноманітні види навчальної діяльності, зокрема широке використання сучасних освітніх та інформаційних технологій.

С. А. Красєвич [2] зазначає, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах – це спеціально спрямований процес вибіркового використання засобів фізичної культури і спорту для формування в майбутніх фахівців системи професійних знань; оволодіння необхідним комплексом педагогічних умінь, орієнтованих на фізкультурно-спортивну роботу та спрямованих на відновлення психофізіологічної працездатності і розваги учнів, вдосконалення особистості кожного школяра.

Процес професійної підготовки майбутніх учителів відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці [4].

Специфікою професійної діяльності вчителя фізичної культури під час проведення уроків, фізкультурно-спортивних, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у загальноосвітніх навчальних закладах є перехід від традиційних групових форм і методів навчання до особистісно-зорієнтованих, індивідуально-творчих, що спрямовані на мотивування учнів на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, формування здорового способу життя. Проведення навчальних занять зі школярами вимагає від учителя високого рівня освіченості й культури, професійних знань, умінь та навичок. Вчитель фізичної культури – це не лише професія, завдання якої полягає в тому, щоб виконувати запланований обсяг навчального навантаження. Праця вчителя фізичної культури – одна з найскладніших і найвідповідальніших, оскільки характеризується значним фізичним та інтелектуальним навантаженням, що вимагає уваги й високої працездатності. Враховуючи те, що від результатів праці вчителя фізичної культури певною мірою залежить стан здоров'я, рівень працездатності і навіть професійне майбуття учнів, можна стверджувати, що якісне навчання з цього предмета є важливою умовою ефективності навчального процесу загалом. Від майстерності вчителя залежить також рівень сформованості потреб школярів до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом. Саме тому потрібно вишукувати можливості удосконалення педагогічного процесу з фізичного виховання у школах за рахунок оптимізації діяльності самих учнів та підвищення якості роботи вчителів. Як показують дослідження М. В. Кричфалушого [3], професійна майстерність учителя тісно пов'язана з особистісними його якостями. Вчитель фізичної культури, який має високий рівень педагогічної майстерності, не лише допомагає учням свідомо й творчо оволодівати конкретними руховими навичками на уроках фізичної

культури і тренувальних заняттях, а й тактовно впливає на їхні думки, почуття, вчинки, дії.

Висновки. Теперішнє суспільство вимагає від системи вищої педагогічної освіти професійної підготовки майбутніх учителів, що володіють не лише фундаментальними знаннями, вміннями й навичками, а й здібностями продуктивно виконувати трудові функції, оперативно орієнтуватися в мінливому освітньому середовищі, приймати своєчасні рішення і діяти в різних ситуаціях, включаючи і нестандартні; здатних орієнтуватися на європейські стандарти загальноосвітньої школи. Вагомих результатів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, виражених у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту. Підготовка вчителя – це справа державного масштабу й потребує системно виважених дій у подальшому науковому пошуку нових педагогічних шляхів її здійснення.

Список використаних джерел

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика : монографія. Черкаси :ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020**.** 552 с.

2. Красєвич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно–спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

3. Кричфалуший М. В. Психологічні основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали І республ. конф. Луцьк : Надстир'я, 1994. С.11–13.

4. Сущенко Л., Маліков М. Про педагогічні технології, спрямовані на особистісно орієнтований підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Наукові записки Тернопільського держ. педаг. ун–ту. Серія : Педагогіка. 2004. № 4. С. 121−124.

КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

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

E-mail: s.golyaka@ukr.net, aleksandrsprun@gmail.com, godlevsckyi@gmail.com

Херсонський державний університет, м.Херсон

Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

Метою нашої роботи було вивчення динаміки розвитку фізичних якостей старшокласників загальноосвітньої школи протягом навчального року.

Дослідження проводилось на базі ЗОШ № 52, м. Херсона. У обстеженні прийняли участь 44 особи віком 16-17 років. До першої увійшли юнаки, у кількості 18 осіб, до другої дівчата, у кількості 26 осіб. В процесі дослідження здійснювали вимірювання рівня фізичної підготовленості (ФП) за п'ятьма руховими тестами (біг на 100 м; човниковий біг 4×9 м; стрибок вгору з місця; стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині (для юнаків), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (для дівчат) [1, с.10, 2, с.215, 3, с.182]. Обстеження проводилося у три етапи: на початку, в середині і наприкінці 2020/2–21 н.р.

Встановлено, що середні показники на початку навчального року з бігу на 100 м становили в юнаків 14,90 с, на II етапі – 14,70 с (приріст на 1,4%), наприкінці року спостерігається 14,40 с (приріст на 3,4 %, відносно показника вихідних даних). У дівчат спостерігаємо на початку року середній показник 17,65 с, на II етапі – 17,50 с (приріст на 0,9%), наприкінці року – 17,30 с (приріст відносно II етапу на 1,1%, і всього за весь період приріст на 2,0%).

На I етапі дослідження показники виконанням тесту «Човниковий біг 4×9 м» у юнаків становили в середньому 9,92 с, у дівчат – 10,47 с. На II етапі обстеження спостерігається приріст показника в групі юнаків на 0,2% (9,87 с), у дівчат на 0,1% (10,46 с). На III етапі ми відмічаємо приріст в показниках розвитку спритності за цим тестом у юнаків відносно вихідних даних на 0,6%, у групі дівчат ми

спостерігаємо погіршення показників виконання тесту на рівні (1,0%), а за весь період обстеження погіршення на 0,9% (10,56 с).

На І етапі обстеження середній показник стрибка у довжину з місця в юнаків виявився 215,0 см, а у дівчат 164,1 см. Під час ІІ етапу дослідження результат у юнаків становив 217,2 см (приріст 1,0%). У дівчат цей показник покращився до 165,2 см на 0,7%. На ІІІ етапі дослідження у юнаків показник покращився на 2,7 % (220,7 см), у дівчат лише на 0,2 % (164,5 см).

На початку навчального року середній показник стрибка вгору з місця у юнаків становив 48,0 см, а вже наприкінці року – 52,8 см (приріст 10%). У дівчат на І етапі середній показник становив 34,2 см, а на ІІ етапі 36,2 см (приріст 5,8 %). На ІІ етапі обстеження у юнаків становив 51,4 см, що покращився від початку дослідження на 6,6%, у дівчат показник становив 35,1 см (зріс на 2,5%). Більш суттєве зростання показника стрибка вгору з місця у юнаків спостерігається між І і ІІ етапами обстеження, тоді як у дівчат між ІІ і ІІІ етапами обстеження.

Виконання тесту «Підтягування на перекладині» для юнаків на І етапі становило, в середньому 9,6 разів, на ІІ етапі – 10,2 разів (приріст 6,3%), тоді як на ІІІ – 11,3 рази (приріст 10,8%). В цілому між початком дослідження і наприкінці спостерігається приріст на 17,7%, що є найвищим показником приросту рівня розвитку фізичних якостей у групі дівчат.

Дівчата виконали тест «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» в середньому на початку навчального року 13, 8 разів, на ІІ етапі обстеження – 13,4 рази (приріст 3,0%), а наприкінці року – 15,2 разів (приріст 13,4%). Загальний приріст становив 10,1%, що є найвищим показником приросту рівня розвитку фізичних якостей у групі дівчат.

Слід, також відмітити, що за період від І–го обстеження (вересень 2020 року) до ІІІ–го (квітень 2021 року) у юнаків та дівчат спостерігається зростання показників ФП, але це зростання не є рівномірним. Найбільш суттєве зростання показників ми відмічаємо за виконанням тестів з розвитку силових якостей, як в юнаків, так й у дівчат, а також за показниками тесту «Стрибок вгору з місця». У дівчат показник виконання «Човникового бігу 4×9 м» погіршився від початку обстеження.

При зіставлені результатів виконання тестів із ФП зі встановленими нормативами нами встановлено, що більшість учнів за виконанням запропонованих тестів відповідали установленим нормативам на достатньому й середньому рівнях, у випадку виконання нормативів із розвитку силових якостей – більшість відповідали ще й високому рівню. Лише при проведенні тесту «Стрибок вгору з місця» у дівчат нами виявлено більшу кількість серед них осіб із низьким рівнем виконання цього нормативу.

Список використаних джерел

1. Боднар І. Р., Стефанишин М.В., Петришин Ю.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів з урахуванням показників фізичного розвитку. *Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 6. С. 9–17. http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/17097/1/%d0%91%d0%be%d0%b4%d0%bd%d0%b0%d1%80_PPMB_2016_6_4.pdf

2. Голяка С. К., Гетманська О. М., Мельничук О. В., Разуменко О. В. Стан фізичної підготовленості та працездатності учнів 14–15 років. *Актуальні проблеми юнацького спорту. Матер. наук.-практ. конф.* Херсон, 2018. С. 214–219. Режим доступу: http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/7339

3. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я.* Львів, 2013. Вип. 17, Т.2. С. 181–186.

ОЗДОРОВЧА ВЕРХОВА ЇЗДА – СУЧАСНИЙ МОДНИЙ ФІТНЕС ДЛЯ ДУШІ ТА ТІЛА

А.І. Гордійчук, В.В. Файдевич

E-mail:

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

«Ні одна хвилина життя, яка проведена
в сідлі, не прожита дарма!» Вінстон Черчиль

На сьогоднішній день існує гостра проблема браку правильного фізичного та психологічного відпочинку як для конкретних категорій

населення з обмеженими фізичними можливостями, членів їх сімей, так і для звичайних мешканців наших громад з їх родинами.

Разом із стрімким розвитком електронних технологій діти, молодь, а також люди середнього віку все більше часу проводять у вдаваному електронному світі, товаришують, спілкуються та розвиваються не виходячи з власного помешкання. А це надзвичайно негативно впливає на повноцінний розвиток людини, мало уваги приділяється живому безпосередньому спілкуванню, забувається про активний сімейний відпочинок на свіжому повітрі.

Верхова їзда – це цікава та корисна активність для людей будь-якого віку. Катання на конях не має чітких вікових обмежень, але все повинно бути в рамках розумного і з дозволу сімейного лікаря (особливо, якщо є хронічні чи супутні захворювання). Розпочинати свої перші заняття можна вже з 4–6 років. Всупереч стереотипам, верхова їзда корисна людям навіть після 50–60 років. Зрештою, у кожної людини це все проявляється індивідуально.

Основний механізм впливу іппотерапії на організм людини заснований на принципах лікувальної фізкультури за участю живого «тренажера» – коня , за допомогою якого навантаженню піддаються всі групи м'язів тіла. Активне тренування відбувається на рефлекторному рівні, тобто, рухаючись разом з твариною, людина інстинктивно намагається утримувати рівновагу, щоб не впасти, і тим самим змушує працювати як здорові, так і уражені м'язи.

Оздоровча верхова їзда – це метод психо-фізіологічної реабілітації та абілітації за допомогою коня, направлений на розвиток, вдосконалення та корекцію рухових (і не тільки) навичок; розвиток мотивації, самоконтролю, соціальної взаємодії з твариною, виходячи з фізичних та психоемоційних можливостей людини.

Розглянемо, який вплив чинять коні на людину (рис 1).

Вплив коня на людину відбувається на двох рівнях

↓	↓
Фізіологічному	Психологічному
власне верхова їзда на коневі, з керуванням вершником твариною чи без керування (з допомогою інструктора терапевта)	спостереження за твариною, дотик, годівля, догляд…)

Отже, які ж позитивні тенденції відбуваються у людини при верховій їзді? Як на наш організм діє катання на конях? Розглянемо основні з них:

– під час контакту людини з конем розслабляється нервова система. Чудово лікуються депресивні стани, в тому числі різноманітні постковідні стани. Зникають стрес та напруга.

– розвивається впевненість у собі. Чудово виробляються лідерські якості.

– Поліпшується постава, адже вершник повинен тримати спину прямо, рівненько.

– Зміцнюється вестибюлярний апарат

– Поліпшується робота системи травлення

– Під час занять верховою їздою активно працюють дихальна та серцево-судинна система.

– їзда верхи допоможе відновитися після операції. Гінекологія, урологія, андрологія радять верхову їзду при лікуванні захворювань сечостатевої системи у чоловіків і жінок. Під час тренування збільшується надходження крові до органів малого тазу, зміцнюються м'язи внизу живота і промежини. Ви отримуєте хороший масаж з підігрівом, адже температура коня вище, ніж у вас (все відбувається індивідуально та під ретельним наглядом лікаря)

– Варто звернути увагу на той факт, що верхова їзда дає менше навантаження на суглоби і хребет, аніж заняття на біговій доріжці в спортзалі.

– Регулярні заняття корисні для схуднення

Насправді цей список можна продовжувати і продовжувати, так як верхова їзда – це маса позитивних емоцій, які дарують ці благородні тварини для нас, людей.

Коні – надзвичайно граційні, красиві та розумні створіння. Разом з тим ці тварини – чудові психологи і мають здатність моментально відскановувати внутрішній стан вершника. Тому підходити до тварини потрібно максимум впевнено і пройшовши перед посадкою на коня інструктаж з техніки безпеки.

Оздоровча верхова їзда на свіжому повітрі – відмінна альтернатива буденному «диванному» відпочинку в закритому обмеженому просторі. Цей вид проведення активного дозвілля

однаково підійде і для тих, хто хоче провести час, насолоджуючись красою природи в поодинці, і для тих, хто хоче провести своє дозвілля цілою великою родиною.

Список використаних джерел:

1. Вергун А.Р., Шелухова І.В. Іпотерапія як метод лікувальної фізкультури: методико-реабілітаційні аспекти. Здобутки клінічної і експерементальної медицини. №1, 2005. с. 23-26.

2. Цверава Д.М. «Иппотерапия. Лечебная верховая езда». К.: ООО «Издательский Дом Украинский Медиа Холдинг», 2012. 152 с.

3. Гопка Б.М., Судай В.Д., Скоцик В.С. Нетрадиційне конярство. Навч.посібник. К.: Вища освіта. 2008. 191 с.

4. Fachredaktion Prof. Dr.Dr.med. vet.habil. Peter Thein. Handbuch Pferd. Weltbild GmBH, Augsburg, 2005.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

В.І. Гордійчук

E-mail: vigor1959@ukr.net

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

Одним з актуальних напрямів сучасних наукових досліджень у сфері фізичного виховання є вивчення всього спектра питань, пов'язаних зі здоров'ям та його формуванням [2, с. 28; 4, с. 30]. Це визначається тим, що здоров'я людини є показником суспільного розвитку країни, її соціально-економічного й морального стану, могутнім фактором формування демографічного, економічного, трудового та культурного потенціалів суспільства [11, с. 87].

Конституцією України визнано право на здоров'я як одне з головних громадянських прав, а захист життя людини є обов'язком Української держави [10, с. 6]. Важливий стратегічний напрям загальної середньої школи – розв'язання проблем комплексної реалізації оздоровчої функції шкільної освіти, забезпечення фізичного й духовного здоров'я учнів [8, с. 42].

Розглядаючи механізми виникнення здоров'я людини, Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова [1, с. 10] відокремлюють поняття «саногенез»

(автоматичні механізми самоорганізації особи, які забезпечують формування, збереження й зміцнення її здоров'я). На думку науковців [1, с. 11], реалізовується здоров'я, по-перше, із правильного закладання системи на ранніх етапах життя; по-друге – із тривалого постійного правильного формування (підтримання, зміцнення, відновлення) здоров'я вже в дорослому стані.

У своїх дослідженнях О. О. Єжова, А. А. Бєсєдіна, Т. І. Бережна [7, с. 121], узгоджуючи тлумачення поняття «формування здоров'я» крізь призму понятійного апарату, відзначають: «формування» означає дію за значенням дієслів «формувати» й «формуватися»:

1) надавати чому-небудь певної форми, вигляду тощо;

2) виробляти в кому-небудь певні якості, риси характеру та ін.;

3) надавати чому-небудь завершеності, визначеності;

4) визначати, установлювати, намічати що-небудь. У педагогіці це означає спрямований розвиток особистості або яких-небудь її сторін, якостей під впливом виховання і навчання» [7, с. 186].

Із позиції педагогічної діяльності, на думку О. О. Єжової [8, с. 42], формування особистості відображає можливість свідомого впливу на процес розвитку за допомогою різних факторів, форм, методів та засобів в освіті. Поняття «здоров'я-формування» (походить від «формувати, надавати чому-небудь певну форму, закінченість; організовувати») розуміємо як цілеспрямований процес зі створення, «формування» нового стану (рівня, якості) здоров'я суб'єктів освітнього процесу [9, с. 60].

Визначальну роль у формуванні та збережені здоров'я відіграє процес фізичного виховання як складова частина системи освіти. У рамках функціонування сучасної системи освіти «здоров'я» розглядаємо не лише як мету, об'єкт, результат діяльності, що гарантує оптимальні умови фізичного, психічного розвитку людини і її особистісного становлення, але і як провідну потребу індивіда [3, с. 30].

Напрямі здоров'язбереження, зміст фізичного виховання в освітніх установах, на думку С. О. Фішева, Ю. О. Фішева [12, с. 197], повинен розкриватися через такі функції, як:

− освітня – формування життєво важливих рухових умінь і навичок, набування спеціальних знань у сфері теорії й методики фізичної культури, необхідних для ведення здорового способу життя;

– оздоровча – використання засобів оздоровчої фізичної культури в системі заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявності захворювань або розладів здоров'я тощо;

– виховна – формування якостей особистості й рис успіху (на відміну від суто морально–вольових якостей), що дають змогу створити оптимальний психологічний клімат у суспільстві, колективі, сім'ї, а також формування потреби в дотриманні норм здорового способу життя;

– рекреативна – використання засобів оздоровчої фізичної культури в забезпеченні повноцінного відпочинку, відновлення фізичних і психічних сил з урахуванням характеру й специфіки виробничого стомлення [12, с. 198].

Підсумовуючи багатомірність визначення здоров'я людини як найбільшої цінності, ми погоджуємось із думкою П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович [5, с. 186], які констатують, що в концептуальних засадах сприяння покращенню здоров'я розкриваються в єдності такі суттєві ознаки феномену здоров'я, як холістичність (цілісність), багатокомпонентність, системність; у співвідношенні структурний (стан) і динамічний аспекти (процес) здоров'я; рівні здоров'я, їх детермінованість факторами здоров'я, серед яких найвпливовішим є ставлення до здоров'я; взаємозалежність і взаємозумовленість благополуччя індивіда, громади, країни та всього світу [5, с. 193].

Список використаних джерел

1. Апанасенко ГЛ, Волгіна ЛН, Бушуєв ЮВ. Експрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: метод. вказівки. Київ; 2002. 12 с

2. Башавець НА. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів [дисертація]. Черкаси: Черкас. нац. Ун-т ім. Богдана Хмельницького; 2012. 555 с.

3. Гаращенко ЛВ. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання. Педагогічний процес: теорія і практика [Інтернет]. 2013 [цитовано 2018 Черв. 14];(2):29–37. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2013_2_6

4. Гончарова НМ. Теоретико-методичні основи здоров'я-формуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2019. 541 с.

5. Гусак ПМ, редактор. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія Луцьк: ВАТ Волин. обл. друк.; 2009. 219 с.

6. Єжова ОО. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Вид–во «МакДен»; 2011. 412 с.

7. Єжова О. О. редактор. Школи здоров'я у країнах Східної Європи: теорія і практика: монографія. Суми: Сум. держ. ун-т, 2016. 288 с.

8. Міхеєнко ОІ. Конкретизація сутності поняття «здоров'я» як методологічне підгрунтя практики оздоровлення організму людини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;(2):42-6.

9. Пивовар Н, Хілінська Т. Проектування педагогічної діяльності на основі здоров'язбережувальних моделей та програм організації навчально-виховного процесу. В: Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф./Момот ОО, Зайцева ЮВ та ін., редактори. Полтава: Вид. Шевченко РВ.; 2017. с. 60–6.

10. Президент України. Конституція України [Інтернет]. 2004 [цитовано 2016 Трав 30]. Положення Конституції України, прийнятої на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 року. Доступно: https://www.president.gov.ua/documents/constitution.

11. Савлюк С, Слюсарчук В, Слюсарчук В. Фізичний стан дітей молодшого шкільного віку на сучасному етапі реалізації фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018; 6(25):85-91.

12. Фішев СО, Фішев ЮО. Деякі концепти формування в дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі

фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;(3):197-9.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

О.В. Гребік, В.В Габрильчук, С.П. Гапонюк

E-mail: fv.hrebikoleh@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Волинський фаховий коледж національного університету харчових технологій, м. Луцьк

Кожна сфера людської діяльності пов'язана з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загальновизнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. За кордоном фізична культура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, її самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Не випадково протягом останніх років все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості.

Проблема фізичного виховання завжди привертає до себе найпильнішу увагу фахівців різного профілю. Основною формою фізичного виховання є урок фізичної культури. З кожним роком, урок фізичної культури зазнає значних змін. Особливо слід звернути увагу , що протягом останнього десятиліття урок зазнав значних змін, які пов’язані з цілою низкою причин й основна з них – погіршення здоров’я дітей. Переважна більшість дітей не взмозі виконати норми та вимоги, які передбачає комплексна програма з фізичної культури.

Отже, використання у навчальному процесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури. Основне завдання інтерактивного навчання фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально продуктивну діяльність кожного, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності. Урахування ступеня статевого дозрівання,

фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання.

Сучасна система фізкультурного виховання студентської молоді вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодої людини, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців.

Багато вчених і фахівців переконані в тому, що зараз зростаючі вимоги до фізичного виховання студентів обумовлюють необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого здоров'я, фізичного розвитку рівня фізичної підготовленості [2].

Для сучасної педагогіки у сфері фізичного виховання актуальною є проблема поєднання масовості освіти в більшості навчальних закладів та необхідності індивідуалізації процесу навчання. Тому будь-які системи тоталитарного жорстко запрограмованого фізичного виховання можуть принести лише тимчасовий ефект завдяки вмілій організації, але ніколи не витримають перевірки часом через їх повну невідповідність його духу.

Таким чином, краще передбачити послідовний, поетапний розвиток процесу оновлення змістовної та організаційної структури фізичного виховання [1]. Завдяки поетапному введенню нових форм організації скоро стане очевидною значно більш висока ефективність оновлено форми роботи з фізичного виховання в порівнянні з традиційною, що помітно поліпшить соціально-психологічну ситуацію навколо розпочатого процесу, і збільшить число його прихильників. У результаті запланованого нами експерименту будуть реалізовані наступні організаційнометодичні принципи:

- принцип створення найбільших можливостей для освоєння кожним студентом цінностей фізичної культури і спорту відповідно до індивідуальних особливостей, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку і підготовленості;

- принцип обов'язковості використання технологій спортивного та оздоровчого тренування;

- принцип добровільного вибору форм занять фізкультурою і спортом;

- принцип об'єднання в навчально–тренувальні групи, що займаються поза рамками академічного розкладу з урахуванням інтересів та потреб студентів, а також рівня їх фізичної підготовленості і функціонального статусу.

Керуючись принципами, заняття з фізичного виховання планується проводити не потоками, а в навчально–тренувальних групах, що спеціалізуються в декількох видах спорту: волейбол, баскетбол, футбол, плавання, легка атлетика, настільний теніс, загальна фізична підготовка. У зв'язку з цим, необхідно розробити нові експериментальні навчальні програми для цих видів спорту. Варіанти цих програм повинні ґрунтуватися на навчальних програмах з фізичного виховання для вузів і програмах ДЮСШ.

Метою навчально-тренувального заняття стане досягнення студентом фізичної досконалості як складової частини гармонійного розвитку особистості. Перетворення змісту і форми фізичного виховання студентів на основі конверсії елементів спортивної культури навчально–тренувального процесу в інтересах їх використання в навчанні дозволить покращати стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів [3].

Головним підсумком роботи стане зміна ставлення студентів до занять з фізичного виховання, і, як наслідок, підвищення рівня навчання в цілому. Це відобразиться на показниках відвідуваності, дисципліни на заняттях, емоційному підйомі, поліпшенні успішності з фахових предметів. У цьому випадку особистість сприйме освіту у сфері фізичної культури як складову власного стилю життя.

Висновки. Як правило, інновації виникають в результаті спроб розв'язати традиційну проблему новим способом, в результаті тривалого процесу накопичення і осмислення фактів, коли і народжується нова якість, що несе новаторський сенс. Більшість сучасних інновацій знаходяться в спадкоємному зв'язку з історичним досвідом і мають аналоги у минулому. Це дає основу стверджувати, що інноваційний процес – це мотивований, цілеспрямований і

свідомий процес із створення, освоєння, використання і поширення сучасних ідей (теорій, методик, технологій тощо), актуальних і адаптованих для цих умов і відповідних певним критеріям. Він спрямований на якісне поліпшення системи, до якої вноситься нововведення, і припускає стимулювання його учасників і зміну їх поглядів з позиції нововведення.

Список використаних джерел

1. Кучай О. Особливості підготовки майбутніх учителів початкових класів засобами мультимедійних технологій. Вісник Черкаського університету. № 34(247). 2012. С. 137–140.

2. Москаленко Н.В. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 35–38.

3. Вихляєва Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. навч. посібн. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 543 с.

СУЧАСНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

О.В. Гребік, В.В. Ковальчук, О.П. Митчик

E-mail: fv.hrebikoleh@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради, м. Луцьк

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності. Одним із головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів.

Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально–вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». [1]

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави продовжує залишатися актуальною. В останні роки суттєво змінилась структура захворюваності, що стало наслідком комплексу зовнішніх факторів, в тому числі і незадовільного стану фізичного виховання. На фоні різкого погіршення здоров'я студентської молоді необхідно змінити пріоритети в завданнях фізичного виховання, поставивши на перше місце оздоровчу спрямованість.

Разом з тим біологічне формування організму в 17-20 років ще не закінчено і це створює передумову для цілеспрямованого впливу на вдосконалення функцій організму і фізичного розвитку шляхом раціонального використання засобів і методів фізичного виховання.

Однак існуюча система фізичного виховання у ВНЗ не в змозі її вирішити. Ефективність занять з фізичного виховання значною мірою залежить від змісту програми і кількості занять в тиждень.

За результатами проведеного медичного огляду із студентами ЛНТУ здоровими визнано біля 25% студентів, хронічні захворювання виявлені у 75%. Зробивши аналіз рівня фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів ми прийшли до висновку, що цей показник низький і за час навчання не підвищується (78% студентів мають задовільний рівень, 12% – незадовільний). У зв'язку з цим необхідно у студентів формувати стійкі потреби до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення стану власного здоров'я. Одним із чинників підвищення мотивації є визначення рівня соматичного здоров'я. [3]

За результатами дослідження 60,5 % студентів 1 курсу мають низький рівень соматичного здоров'я,відповідно 17,2 % – нижче середнього, 21,0 % – мають середній рівень і лише 1,3 % вище середнього. Жодного студента, який мав би високий рівень соматичного здоров'я, не виявлено.(таблиця 1).

Таблиця 1

Результати дослідження соматичного здоров'я студентів

Курс	Кількість студентів	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище Середнього		Високий	
		К–сть	%	К–сть	%	К–сть	%	К–сть	%	К–сть	%
I	206 Д	170	82,5	22	10,7	13	6,3	1	0,5	0	0

	189 Х	69	36,5	46	22,3	70	37,0	4	2,1	0	0
Всього	395	239	60,5	68	17,2	83	21,0	5	1,3	0	0

Враховуючи те, що у ВУЗі одне заняття в тиждень, воно не може носити оздоровчого характеру. Фізичне навантаження залишається не лише провідним чинником підвищення фізичної та розумової працездатності студента, але й основним засобом профілактики соматичних захворювань. Зважаючи на проблеми погіршення стану здоров'я студентів, саме фізичне виховання як обов'язкова нормативна навчальна дисципліна – це єдиний засіб зміцнення здоров'я, та залучення студентів до здорового способу життя.

Важливим є те, що фізична освіта у вищих навчальних закладах дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості (здібності), рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-громадської діяльності. Тому необхідно у студентів формувати інтерес до фізичного виховання як одного з пріоритетних засобів зміцнення стану власного здоров'я. Для реалізації даних задач необхідно ввести «Фізичне виховання» як обов'язкову нормативну дисципліну на І-му та ІІ-му курсах чотири години на тиждень, а на старших курсах – секційну форму організації занять.

Список використаних джерел

1.Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808–12/ed20010727#Text

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. Тернопіль: навчальна книгаБогдан, 2012. 252 с.

3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно–спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць. за ред. А .В. Цьось. Луцьк, 2010. №2. С. 50–54.

4.Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 8–10.

5. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79–82.

ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВНЗ

О.В. Гребік, Ю.І. Антончик, Р. В. Фуга

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Проблема дослідження й оцінки режимів рухової активності є одним із головних чинників, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення. На даний час раціональна організація рухової активності (РА) набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженням і відпочинком людини.

Індивідуально для кожної людини необхідний певний діапазон рівня рухової активності для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Мінімальний рівень дає змогу підтримувати функціональний стан організму; при оптимальному навантаженні досягається найбільш високий рівень функціональних резервів організму; максимальні границі відокремлюють надмірні навантаження, що призводить до перевтоми різкого зниження працездатності.

Особливо актуальною проблемою науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури є визначення оптимального режиму РА для конкретних вікових контингентів. Необхідно виявити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, у тому числі і для людей зрілого віку, систематизувати ці обсяги в конкретних показниках (нормативних величинах) і визначати їхній найбільш ефективний зміст.[1]

Питання оптимальних рухових режимів, їхніх обсягів та інтенсивності добре вивчене стосовно методики підготовки спортсменів. Однак у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять осіб зрілого віку залишаються істотні проблеми. Рекомендації різних авторів цієї теми здебільшого суперечливі і дискусійні.

Не знайдено єдиної думки з питань доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження, а також їхніх величин -

обсягу і потужності впливу. Дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування навантаження.

Оздоровчий ефект можливий навіть при незначних обсягах навантажень спортсменів, якщо використовуються раціональні їхні величини. Показано, що адекватні фізичні навантаження, які відповідають функціональним можливостям організму, після 8-10 тижнів занять підвищують як загальну фізичну працездатність, так і аеробну продуктивність на 10-25 %. При цьому систематичні тривалі заняття фізичними вправами оптимізують не тільки функціональні резерви організму, але і його резистентність до різних факторів зовнішнього середовища.

Встановлено, що в процесі систематичних занять у осіб зі стажем у зрілому віці спостерігається як відновлення, так і вдосконалення рухових якостей, але все-таки функціональна потужність організму дорослих людей не досягає величин, здобутих у дитячому і юнацькому віці. У такий спосіб підтверджується необхідність створення системи багаторічних систематичних занять фізичними вправами різної спрямованості.

Неоднозначні й підходи до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять. Багато хто вважає, що найбільш важливо визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість. Однак, незважаючи на те, що є збіг результативності запропонованих фізкультурно-оздоровчих програм відносно показників фізичної працездатності навіть при істотних розбіжностях у тривалості тренувальних занять, продовжуються суперечки щодо раціональної величини тренувальних навантажень.

Така неоднозначність думок відносно раціональної потужності і обсягу величин навантажень, частоти занять у тижневому циклі зумовлена багатьма причинами. Це і неоднаковий фізичний стан, умови життя, режиму роботи і відпочинку. Виходячи з вищесказаного, неоднозначні и рекомендації з використаних засобів і чинників фізичної культури, критерії оцінки ефективності занять. При цьому було встановлено, що виразність оздоровчого ефекту пропорційна вихідному функціональному стану організму і значною мірою залежить від спрямованості тренувальних впливів. Різні цільові мотиваційні установки і фізкультурно-спортивні інтереси до вико-

ристання фізичних вправ обумовлюють і різні оздоровчі програми з використанням або переважно тренувальних навантажень, або відновлювальних, із застосуванням засобів активного відпочинку. [2]

Для всіх режимів фізкультурної активності характерні простота, доступність, привабливість та індивідуальна величина навантаження відповідно до можливостей і побажань тих, хто займається. Відмінності полягають у величині навантаження, кратності занять навіть у осіб однієї вікової групи при застосуванні визначених видів вправ, що є наслідком різних підходів до регламентації РА.

Оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дасть змогу більш раціонально використовувати вільний час і для інших видів діяльності, що сприяють гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.

2. Безухов Д. М. Фізичне виховання студентів у вищій школі. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. 2006. С. 40-43.

3. Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. № 1. С. 8–10.

СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ І–ІІ РОКУВ НАВЧАННЯ

Д.О. Дзензелюк, О.О. Пантус, К.Є. Захожа

E-mail: ddzenzeluk@gmail.com, katerynazahozha@gmail.com

Житомирський медичний інститут

Житомирської обласної ради, м. Житомир

Поліський національний університет, м. Житомир

Питанням збереження та покращання здоров'я переймаються науковці всього світу змінюючи сучасні підходи до вирішення проблем з невиліковними хворобами так і удосконалюють сформовані

програми боротьби з найрозповсюдженими захворюваннями сучасності. Цим обумовлена різноманітність тлумачень терміну «здоров'я».

І.В. Давидовского наводить розуміння – як поняття норми і хвороби, яке добре розрізняють самі хворі [3, с.145–149]. Най універсальне визначення на думку вчених вказане в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [2].

Але незважаючи на позитивну динаміку розвитку науки і техніки даної галузі, проблеми здоров'я залишаються відкритими. Оцінка стан соматичного здоров'я студентської молоді за експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенка, є одним із шляхів сформувати більше уявлення для розв'язання даної проблематики.

Для досягнення мети роботи було використано наступні методи при дослідженні студентів закладів вищої освіти І–ІІ років навчання Житомирської області, а саме: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження; обробка даних функціонального стану та антропометричних даних, порівняльний аналіз, методи математичної статистики.

З часів незалежної України спостерігається негативна динаміка стану соматичного здоров'я молоді. Чисельна кількість у перше зареєстрованих випадків звернень до лікарів збільшується. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я екологічних, соціальних ризиків та економічний рівень, як медичної галузі так і недостатня соціалізація, гіпокінезія, епідемічні стани в країні, мала кількість і низька якість спортивних майданчиків, брак інформації з самооцінки соматичного здоров'я, функціонального стану, відсутність знань з харчування тощо. За період навчання у ЗВО, стан здоров'я студентів погіршується, прогресує рівень і кількість хронічних та «омолоджених» хвороб. З кожним роком збільшується чисельність груп фізичної реабілітації в закладах вищої освіти України.

Виходячи з власних досліджень, сумарний показнику індексу маси тіла, життєвого індексу, силового індексу, індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС до вихідного рівня після 20 присідань за 30 с, рівень соматичного здоров'я у групі студентів–чоловіків 1–го семестру

навчання становила 2,31 бала, а на 4- му – 2,73 бала; різниця становить 0,42 бала та є недостовірною (P>0,05). У групі студенток 1- го семестру зафіксовано 3,08 бала, а у 4-му – 3,27 бала; різниця становить 0,19 бал та є також недостовірною (P>0,05). Згідно з таблицею ранжування рівнів фізичного здоров'я і у студентів – чоловіків, і у жінок на всіх етапах дослідження стану соматичного здоров'я є незмінним та оцінюється як низький (таблиця 1) [5].

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного здоров'я студентів протягом навчання на I та II курсах (X±m)

Досліджувані показники	**Семестри навчання**				**Достовір. різниці (P1–P4)**
	1–й	**2–й**	**3–й**	**4–й**	
Чоловіки (n=38)					
ІМТ, кг/м^2	23,2±0,23	23,1±0,21	23,2±0,20	23,4±0,21	>0,05
ЖІ, мл/кг	56,5±1,21	56,6±1,16	56,4±1,14	56,1±1,17	>0,05
СІ, %	54,1±1,17	54,5±1,14	55,3±1,12	55,5±1,09	>0,05
ІР, у. о.	88,5±1,29	88,7±1,25	88,7±1,21	89,1±1,23	>0,05
Час відновл. ЧСС, с	131,8±2,93	130,3±2,86	128,5±2,89	129,6±2,91	>0,05
РФЗ, бали	2,31±0,54	2,48±0,59	2,61±0,60	2,73±0,62	>0,05
Жінки (n=35)					
ІМТ, кг/м^2	21,8±0,29	22,2±0,26	22,6±0,27	22,6±0,25	>0,05
ЖІ, мл/кг	49,5±1,44	49,1±1,40	48,8±1,38	48,7±1,35	>0,05
СІ, %	37,9±1,23	38,7±1,20	39,1±1,18	38,2±1,22	>0,05
ІР, у. о.	80,9±1,35	81,7±1,32	81,5±1,28	81,8±1,30	>0,05
Час відновл. ЧСС, с	137,2±4,06	135,6±3,98	138,3±3,88	139,4±3,95	>0,05
РФЗ, бали	3,08±0,62	3,14±0,60	3,22±0,58	3,27±0,55	>0,05

Підтвердженням даної динаміки спостерігається і в роботах Кучиної М.Л., Білої А.А. в яких наводяться результати рівня соматичного здоров'я «нижче середнього» рівня у 44 % студентів різної статі і свідчить про зону ризику здоров'я молоді [7, с. 235-242]. За результатами досліджень Вальчак Н., Салук І. кількість студентів з станом здоров'я «нижче за середнє» становить 64,0 %, у студенток – 53,0 % і «низьким» у 23,0 % та 47,0 % [1, с. 23-28]. Гунько П.М.,

Палічук Ю.І. демонструють результати «низький» рівень – 25,0 %, «нижче середнього» – 42,0 %, у чоловіків та «низький» – 40%, «нижче середнього» – 45%, у жінок [4, с. 10-17]. Дослідження Іванова А.Є., Ковальчук Н.М. приводять наступну динаміку серед досліджуваних студентів 62,4 % мають «низький» рівень здоров'я, 24,7 % – «нижчий від середнього». [6, с. 57-59].

Враховуючи вище наведене можна стверджувати про низький рівень соматичного здоров'я студентської молоді, яке викликане гіпокінезією та низьким рівнем мотивації, інтересу та потреб щодо покращання стану здоров'я. Одним із шляхів впливу на дану динаміку це удосконалення системи фізичного виховання в навчальних закладах та збільшення кількості година для занять руховою активністю в урочний та позаурочний час.

Список використаних джерел

1. Вальчак Н. Визначення фізичного (соматичного) здоров'я студентів та його оцінювання. Молода спортивна наука України. 2013. С. 23-28.

2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Основні документи. Женева, 1988. С. 5.

3. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. Теорія і практика фізичного виховання. Наук.–метод. журнал. № 2. Донецьк, Дон.НУ, 2004. С. 145-149.

4. Гунько П.М. Динаміка показників соматичного здоров'я студентської молоді у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості. Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення: матеріали IV Всеукр. наук.–практ. інтернет–конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.). Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Черкаси, 2022. С. 10-17.

5. Дзензелюк Д.О. Методика розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти засобами боротьби самбо: автореф. дис. к.пед.н: [спец.] 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Дзензелюк Дмитро Олексійович; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2019. 23 с.

6. Іванова А.Є. Вихідні рівні стану здоров’я та фізичної підготовленості студентів 1 курсу окремих спеціальностей Луцького національного технічного університету. Фіз. виховання, спорт і культура здоров’я у сучас. сусп-ві., 2011. № 2. С. 57-59.

7. Кочина М.Л. Результати оцінювання рівня соматичного здоров’я студентів різного віку. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 235-242.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

В. І. Довгаль, В. А. Голуб, М.С. Курач

dovgal07@ukr.net

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

Фізичне виховання підлітків із затримкою психічного розвитку є важливим аспектом їхнього загального розвитку та покращення якості життя. Це допомагає підтримувати їх фізичне здоров'я, покращує моторику, координацію рухів, силу та витривалість, а також сприяє соціальній взаємодії та самооцінці.

Основні принципи фізичного виховання підлітків із затримкою психічного розвитку включають:

• необхідно створити програму фізичного виховання, яка враховує індивідуальні потреби, можливості та обмеження кожного підлітка. Потрібно консультуватись зі спеціалістами (психологами, лікарями, фізіотерапевтами тощо), щоб врахувати особливості кожної особи.

• включайте різноманітні види фізичних активностей, які відповідають інтересам та здібностям підлітків. Це можуть бути ігрові види спорту, фізичні вправи з використанням обладнання (м'ячі, скакалки, гімнастичні мати), плавання, йога, танці та інші активності.

• важливо розпочати з легких вправ та поступово збільшувати їх інтенсивність та складність. Поступове навантаження допомагає підліткам пристосовуватись до фізичної активності та покращувати свої фізичні можливості.

• сприяйте спільним активностям та іграм, які спонукають підлітків з затримкою психічного розвитку до спілкування та

співпраці. Організовуйте командні види спорту, естафети або ігри, де вони можуть взаємодіяти з однолітками, навчаючись комунікації, співпраці та розвиваючи соціальні навички.

• пам'ятайте про важливість безпеки під час фізичних занять. Забезпечуйте належний нагляд, уникайте ситуацій, які можуть створити ризик для підлітків, та використовуйте відповідне спортивне обладнання та захисні засоби.

• сприяйте поєднанню фізичного виховання з навчанням та розвитком інших навичок. Наприклад, включайте математичні завдання під час фізичних ігор або стимулюйте розвиток когнітивних навичок через ігри з м'ячем, де підлітки повинні приймати рішення та стратегію.

• створюйте позитивну та мотивуючу атмосферу під час фізичних занять. Вітаючи досягнення, підтримуючи підлітків із затримкою психічного розвитку та заохочуючи їх до постійного руху, ви допоможете їм розвиватись фізично та емоційно.

Загалом, фізичне виховання для підлітків із затримкою психічного розвитку має бути індивідуалізованим, цікавим, безпечним та сприяти їхньому фізичному та соціальному розвитку.

Спробуйте включити в програму фізичного виховання активності, які відповідають інтересам та хобі підлітків. Наприклад, якщо у когось є інтерес до музики, ви можете включити танці або рухливі ігри під музичний супровід. Це допоможе стимулювати їхню мотивацію та залученість до занять фізичною активністю. Розгляньте можливість співпраці зі спортивними клубами або організаціями, які спеціалізуються на роботі з людьми з особливими потребами. Це може дати підліткам з затримкою психічного розвитку можливість спробувати нові види спорту, взяти участь у спеціальних заходах та зустрітися з однолітками, які мають схожі потреби. Допоможіть підліткам встановити особисті цілі та моніторити їх прогрес. Це може бути досягнення певного фізичного показника, поліпшення рівня фізичної форми чи участь у спортивних змаганнях. Важливо виявляти їхні досягнення та надихати їх на досягнення нових результатів.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧО–РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ МІНІ–ФУТБОЛОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ 19-23 РОКІВ

М.В. Дудко, С.А. Соботюк

E-mail: michael_dudko@kneu.edu.ua, sobotiuk.sergii@kneu.edu.ua

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ

Вступ. Проблема організації здорового способу життя людини в усі часи була і залишається активно обговорюваною і до сих пір не втрачає своєї актуальності і популярності. Важливою умовою збереження і зміцнення здоров'я нації, крім занять фізичною культурою, спрямованою на підвищення працездатності громадян є залучення їх у вільний час до участі в різноманітних формах фізичної рекреації [1]. Одними з найбільш емоційних і доступних засобів оздоровчо-рекреаційної фізичної культури є спортивні та рухливі ігри.

Актуальністю даного дослідження є обґрунтування застосування методики оздоровчо–рекреаційних занять міні-футболом як засобу підвищення рівня розвитку фізичних якостей і працездатності студентів [3].

Мета. Обґрунтування та розробка методики оздоровчо-рекреаційних занять міні-футболом для студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У рекреаційному тренуванні міні-футбол може використовуватися як самостійний, так і додатковий засіб [4]. Секційні заняття з міні-футболу з оздоровчою спрямованістю повинні включати в себе поряд зі спеціальними вправами з техніки і тактики гри інші навантажувальні засоби: плавання, оздоровчий біг, лижі, силові вправи, баскетбол, волейбол [5]. При включенні міні-футболу в оздоровче тренування не ігрової спрямованості особливу увагу слід приділити адекватному дозуванні навантаження і зниження травмонебезпеки заняття [2].

Регулювання навантаження під час гри в футбол здійснюється: розмірами майданчика, часом гри і тривалістю перерв, кількістю гравців, розмірами воріт, спеціальними правилами.

Групові заняття міні-футболом зі студентами проводилися 3 рази на тиждень по 2 академічні години. При використанні гри в якості основного засобу рекреаційного тренування його зміст розширювався за рахунок загальнорозвиваючих вправ, вправ з техніки і тактики гри в міні-футбол, спортивних і рухливих ігор. Приблизний план занять міні-футболом з рекреативною спрямованістю показаний в таблиці 1.

Таблиця 1

План занять міні–футболом зі студентами

Зміст матеріалу	**Кількість годин**
Загальні питання теорії і практики міні–футболу. Правила гри. Техніка і тактика	2
Загальнорозвиваючі, підготовчі та підводять вправи	20
Вправи по техніці гри	32
Вправи з тактики гри	32
Спортивні та рухливі ігри	16
Навчальні ігри, участь у змаганнях	50
Підготовка та здача тестів з фізичної підготовленості	4
Всього	156

Параметри навантаження при проведенні рекреаційних занять дозувалися з урахуванням пульсового режиму. Максимальне значення пульсу визначалася за формулою ЧСС макс. = 180–вік.

Пікова ЧСС = 75% від ЧСС макс.порогова ЧСС = 95% від ЧСС макс. При ЧСС нижче пікової ефекту від роботи практично не буде; при ЧСС вище порогової буде спостерігатися перевтома. Оптимальне значення пульсу лежить в межах пікової і порогового навантаження.

Таким чином, при проведенні рекреаційних занять міні-футболом для підвищення рівня розвитку фізичних якостей і працездатності студентів у віці 19-23 років оптимальною буде вважатися навантаження при пульсовому режимі в середньому від 119 до 151 уд/хв.

Проведені дослідження дали наступні результати:

– в експериментальній групі результати виконання вправ «біг на 3000 м» після експерименту покращилися на 1,72 % , в контрольній групі на 0,56% (P<0,05);

– показники човникового бігу в експериментальній групі покращилися на 7,79 %, в контрольній на 4,33% (P<0,05);

– показники підтягувань в експериментальній групі покращилися на 68,97 %, в контрольній на 22,69 % (P<0,05);

– показники у нахилу вперед експериментальній групі покращилися на 58,89 %, у контрольній на 29,35 % (P<0,05);

– показники стрибків з місця в довжину в експериментальній групі покращилися на 3,05 %, в контрольній на 1,22 % (P<0,05);

– в експериментальній групі проба Руф'є покращилася на 21,85 % , в контрольній на 10,84% (P<0,05);

– показники Гарвардського степ-тесту в експериментальній групі покращилися на 32,94%, у контрольній на 16,3% (p<0,05).

Висновки. Аналіз ефективності розробленої методики виявив достовірні позитивні зміни показників фізичної підготовленості і працездатності студентів.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо–рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2:59-66.

2. Жигадло Г.Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навч.-метод. посібн. Миколаїв: 2013. 137 с.

3. Журавльов С. О. Підвищення рівня рухової активності студентів ЗВО засобами міні-футболу. 2019; Випуск 11(55) ч. 4. С.35-40.

4. Мазурчук О , Панасюк О , Митчик О , Герасимюк П, Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання //Physical education, sport and health culture in modern society. 2020. №. 3 (51). С. 52-57.

5. Шевченко В.В., Момот О.О. Формування здорового способу життя засобами рухової активності. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди. 2023. С. 323.

СТАН ОПОРНО–РУХОВОГО АПАРАТУ ПІДЛІТКІВ

В.С. Дмитрук, В.Я. Ковальчук, В.В. Андросюк

E-mail: dvs099775@gmail.com, v.kovalchuk@lntu.edu.ua, volodymyrandrosiuk@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Луцьке вище професійне училище будівництва та архітектури, м. Луцьк

Проблема стану фізичного й психічного здоров'я підростаючого покоління нині актуальна, як ніколи. Особливої значущості вона набуває в сучасних умовах, коли показники дитячої захворюваності мають стійкий і прогресуючий характер.

Життя підлітків, від 13 до 17 років, насичене високим рівнем статичного, сенсорного та інформаційного навантажень з одночасно незбалансованим харчуванням, низьким рівнем рухової активності, що є факторами впливу на розвиток опорно-рухового апарату (ОРА). Сьогодні чисельність дітей із порушенням функцій ОРА, на жаль, збільшується. [1]

Порушення ОРА, посідають одне з перших місць у соматичній патології дітей і трапляються досить часто не лише серед молодших школярів, а й серед старших підлітків.

Мета – огляд динаміки й розповсюдженості захворювань, особливості функціонального стану ОРА серед підлітків.

Постава – це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння і роботи. Для фізіологічно правильної постави характерним є нормальне положення хребта з його помірними природними вигинами, симетричне розташування плечей і лопаток, пряме тримання голови, прямі ноги без сплющення стоп.

Функціональний стан ОРА людини є своєрідним індикатором здоров'я. Порушення ОРА виникають у період інтенсивного росту та розвитку організму та при несвоєчасному виявленні негативно впливають на стан здоров'я (працездатність окремих органів і систем людини, насамперед, на серцево-судинну, дихальну, центральну й вегетативну та травну системи). Тому, виявлення особливостей розвитку ОРА підлітків за індексами фізичного розвитку є актуальним.

В дослідженні взяли участь підлітки, діти від 13 до 17 років. За результатами анкетування пройшли опитування 52 підлітки. Аналіз структури захворюваності школярів переконливо свідчить, що за час навчання в школі зростає частота низки захворювань, а особливо відхилень у стані ОРА.

Аналіз даних, які наведено в таблиці 1, показав, що порівняно з юнаками, порушення постави в дівчат у вигляді сколіозів та кіфосколіозів спостерігається на 23,0% більше, при цьому в них на 5,8% переважають змішані порушення ОРА. Свою чергою у юнаків плоскостопість виявляється на 5,8% частіше ($p<0,05$).

Таблиця 1

Співвідношення порушень ОРА у дівчат та юнаків

Порушення ОРА	**дівчата**	**юнаки**	**дівчата**	**юнаки**	**різниця**
	n	%	n	%	%
Сколіоз	9	17,3	3	5,8	11,5
Кіфосколіоз	9	17,3	3	5,1	11,5
Плоскостопість	2	3,9	5	9,6	5,8
Змішані порушення ОРА	4	7,7	1	1,9	5,8

Дані статистики показують, що близько 80 % підростаючого покоління мають порушення постави аж до сколіозу. За останні роки простежуємо збільшення кількості дітей, котрі страждають на плоскостопість, причому в більшості випадків це порушення стопи набуте, а не вроджене, що трапляється вкрай рідко.

До основного наповнення профілактичних і реабілітаційних програм стосовно плоскостопості й інших порушень опорно-рухового апарату дослідники [5] відносять такі складники рухової діяльності дітей:

– виконання ранкової гімнастики;

– проведення фізкультурних хвилинок на заняттях;

– рухливі ігри;

– виконання індивідуальних домашніх завдань;

– обов’язкове відвідування уроків фізичної культури.

Початок формування більшості функціональних порушень опорно-рухового апарату в дітей припадає переважно на дошкільний вік. Тому, важливим завданням кожного педагога є виховання в учнів

правильної робочої постави, адже все це і спостерігається в підлітковому віці.

Важливо наголосити, що незважаючи на велику кількість наявних корекційних методик щодо усунення дефектів в опорно-руховому апараті, вивчення спеціальної літератури свідчить про значне поширення функціональних порушень у стані опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку та його збільшення за шкільні роки, зокрема і в підлітків від 13 до 17 років.

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок про недостатню розробку та впровадження в практику системи заходів профілактики й реабілітації відхилень ОРА серед підлітків.

Список використаних джерел

1. Бичук І. О., Альошина А.І. Вплив програми профілактики плоскостопості на біомеханічні характеристики стопи дошкільнят. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 2. С. 10-13.

2. Середа Л. Порушення функцій опорно–рухового апарату в дітей підлітків як сучасна проблема. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 1 (21). 2013. С. 306-310.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.

4. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання. К. : Наук. думка, 2003. 270 с.

5. Пастухова В.А., Зіневич Я.В. Анатомія опорно–рухового апарату. К. : Олімпійська література, 2019. 152 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В.С. Дмитрук, В.В. Зіньків, С.М. Цілуйко

E-mail: dvs099775@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, а і способом життя. Для того, щоб у сучасних умовах свідомо формувати й зміцнювати здоров'я

дітей, педагогам, батькам і учням необхідно засвоїти й використовувати в повсякденному житті спеціальні знання і вміння з фізичної культури.

Наукові дослідження свідчать, що для України характерним є різке зниження рівня фізичної культури дітей та молоді, що пов'язано з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту.

Перед кафедрою фізичного виховання стоїть завдання перетворити спосіб життя, що характерний для значної частини студентської молоді в здоровий, у такий, який би не руйнував, а зміцнював здоров'я.

Адже, фізична культура і спорт, формують її сильною, спритною, витривалою, прищеплюють і виховують низку навичок та якостей, таких як дисциплінованість, наполегли¬вість, сміливість, сила волі, подолання труднощів, колективізм, патріотизм і багато інших, які так необхідні в трудовому і повсякденному житті людини.

У сучасних умовах всебічний і гармонійний розвиток молодої людини є не тільки бажаним, а й життєво необхідним. Фізична загартованість є невід'ємною складовою гармонійного розвитку молодої людини, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього держави. Одним із напрямків, який впливає на стан здоров'я, є активний спосіб життя, який має особливе значення для людей молодого віку. Вони стають каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гар-монійного і повноцінного життя. В Україні потрібні фізично міцні, впевнені в собі люди, які не бояться труднощів. Різні види людської діяльності вимагають здо¬ров'я. Немає фізичної тренованості – немає і повноцінного працівника.

Досвід пе¬реконливо свідчить, що студенти, які займаються фізкультурою і спортом, повністю засвоюють навчальну програму, успішно складають екзаменаційні сесії, досягають добрих результатів у науково-дослідній роботі.

Для того, щоб фізкультура і спорт стали частиною життя, необхідно формувати міцну орієнтацію. Поруч з такими важливими соціальними інститутами сус¬пільства, як сім'я, школа, вагому роль в цьому плані можуть і повинні відіграти медичні працівники, засоби масової інформації, особливо телебачення, яке збирає біля своїх

екранів багатомільйонну аудиторію. Через засоби масової інформації медичні працівники, як ніхто інший, можуть донести до свідомості людей інформацію про соціальну значимість фізичної активності, яка б збуджувала зацікавленість до занять фізичними вправами. [1]

Важливо наголосити, що формування здорового способу життя студентів має досить багато різних трактовок і рекомендацій, це свідчить про те, що немає єдиного шляху дотримання здорового способу життя та активної життєдіяльності. Тому інтенсифікація педагогічних здоров'я збережувальних технологій потребує свідомого залучення потенціалу кожного студента, ефективної його адаптації до навчальної діяльності.

Таким чином, фізична культура і спорт є важливими засобами формування здорового способу життя студентської молоді. Вони дають можливість ефективно зміцнювати своє здоров'я, раціонально використовувати години дозвілля, набувати доброго настрою, прагнути позмагатися не лише на спортивному майданчику, але й у навчанні.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367

2. Федькович Г., Максимович Л. Здоровий спосіб життя. Завуч. 2003. №15/165/. с. 8.

КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

В. В. Жабчик

E-mail: zhavitaliy@ukr.net

Відокремлений структурний підрозділ «Сарненський педагогічний фаховий коледж Рівненського державного гуманітарного університету», м. Сарни

У сучасних умовах розбудови Української держави особливого значення й актуальності набуває проблема патріотичного виховання

учнівської та студентської молоді [3]. У світі національного і культурного відродження України туризм і краєзнавство набувають особливого значення. Відбувається повернення суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей. З'являється прагнення знати і розуміти історію своєї країни, її героїчні та трагічні сторінки, особливості її природи. Зростає наша національна свідомість, гордість за свій народ і його історичне минуле. [4]

Зараз в Україні значна увага приділяється розвитку сфери туризму. Її все частіше розглядають як сферу економічної діяльності, здатну давати прибуток, впливати на економічний стан міст, областей, регіонів. На тлі активного розвитку туризму як сфери бізнесу несправедливо позбавлені уваги не менш важливі інші його грані. Знизилася увага до туризму як сфери педагогічної, виховної діяльності, патріотичного виховання молоді, активного відпочинку, корисного проведення дозвілля громадян України [1, с.10]. Необхідність розвитку спортивно-оздоровчого туризму вимагає нового ставлення до цієї проблеми.

Краєзнавчо-туристична робота в коледжі здійснюється в наступних напрямках:

- навчальна діяльність коледжу, передбачена навчальними планами відповідно до профілю навчального закладу;

- позанавчальна діяльність, що визначається планами виховної роботи педагогічного колективу коледжу.

Різноманітні її форми забезпечують комплексний характер туристично-краєзнавчої діяльності у навчанні, вихованні та оздоровленні студентів, в ній закладені широкі можливості для творчої самодіяльності – спортивної, наукової, художньої, технічної, соціальної та педагогічної [2, с.10].

Навчальна краєзнавчо-туристична діяльність здобувачів освіти здійснюється на навчальних заняттях з предмету Туризм та турпохід на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Даний вид краєзнавчо-туристичної діяльності передбачає вивчення здобувачами освіти теорії та методики навчання основам туризму, оволодіння технічними прийомами, формування професійно-педагогічних умінь і навичок, необхідних майбутнім педагогам для

організації навчальної та фізкультурно-оздоровчої роботи з туризму в загальноосвітніх навчальних закладах.

Значна увага в системі виховної роботи в коледжі приділяється розвитку позанавчальної краєзнавчо-туристичної роботи, а саме гуртку «Туристичний».

Робота гуртку спрямована на ознайомлення здобувачів освіти з історичними та культурними пам'ятками Батьківщини. З цією метою проводяться екскурсії в історичні куточки України, зокрема, до Києва, Львова, Луцька, Умані, Канева, Колодяжного, Острога, Берестечка, Пересопниці та ін. Крім того, Сарненщина підтримує партнерські відносини з містами-побратимами за кордоном: м. Гміна Длуголенка, м. Новий Двір Гданський і м. Вроцлав (Республіка Польща). Міжнародні ознайомчі візити груп викладачів і студентів сприяють зближенню культур країн, розширенню інформаційного простору і формуванню молодого європейського покоління.

Збагаченню теоретичних знань, розвитку практичних умінь і навичок з туризму сприяє участь студентів в роботі туристичного гуртка. Окрім удосконалення фізичної підготовки, студенти, на заняттях гуртка вчаться користуватися туристичною картою і компасом, вести щоденник походу, складати легенду маршруту, в'язати туристські вузли, користуватися туристським спорядженням, долати природні перешкоди. Навчання молоді в туристичному гуртку сприяє їх цивільному та духовному розвитку, формуванню професійно значущих навичок.

Великий інтерес у студентів коледжу викликає організація, підготовка та проведення туристичних походів. Помилковою є думка окремих педагогів, що замість походів можна проводити екскурсії, які цілком замінять походи і приведуть до такого ж результату. Ми на власному досвіді переконалися, що тільки похід, будучи самостійною комплексною формою практичної діяльності, що обов'язково включає і краєзнавство, і екскурсії (без екскурсій і спостережень похід немислимий), дозволяє одночасно досягати всіх цілей, які в цілому ставляться перед туристсько-краєзнавчою діяльністю. З великим інтересом студенти беруть участь в краєзнавчих і туристичних походах різними районами Рівненщини: о.Біле, о.Селянське, р.Случ, р.Горинь, Соколині гори (Надслучанська Швейцарія), місцями

бойових дій, що відбувалися на території Сарненщини під час Другої світової війни.

Екскурсії, що проводяться для студентів, вимагають від керівників ретельної попередньої підготовки і вмілого їх проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над лекціями і відзначаються високою педагогічною та виховною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій засвідчує їх величезну роль у навчальному процесі. Екскурсії у природу мають велике значення для виховання в здобувачів освіти почуття патріотизму та національної свідомості: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, краєзнавчі екскурсії та походи є важливою формою патріотичної роботи серед молоді.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч.посіб. для закл. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: с.200.

2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 304с.

3. Наказ президента України від 13.04.2016р. № 429 «Про національно-патріотичне виховання» https://zakon.rada.gov.ua/go/v0768729-15

4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 № 1232 «Про затвердження плану заходів щодо посилення національнопатріотичного виховання дітей та учнівської молоді» http://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/43521/

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Л.В. Зубченко, А.О. Саламаха

E-mail: lyzubchenko@i.ua

Криворізький навчально–науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ

З кожним роком суспільство висуває все більші вимоги до здоров’я людини, що зумовлено прискореними темпами його розвитку. В Україні з кожним днем збільшується кількість молодих

людей, які хворіють серцево–судинними захворюваннями, ожирінням, порушенням постави, мови, зору, координації рухів, діяльності органів дихання. Вирішити проблему збереження й зміцнення здоров'я лише медицині не під силу. Не випадково одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття здібностей кожного студента засобами фізичної культури і спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1, с. 26].

Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи Є.Вільчковського, М.Зубалія, Т.Круцевич, Н.Москаленко, О.Отравенко, В.Селуянова, Б. Шияна та багато інших.

На думку таких вчених Г.Апанасенко, Є.Вільчковського, Т.Круцевич, займатися фізичними вправами людина має впродовж усього життя. Важливими напрямами щодо реалізації цієї проблеми є напрям формування у людей позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами у різні періоди їхнього життя.

Одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою юридичною освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність [2, с. 50].

Проведення традиційних занять з фізичної культури сьогодні вже не відповідають сучасним нормам, не сприяють підвищенню рухової активності молоді та мотивації до таких занять й потребують необхідності пошуку нових засобів фізичного виховання [2; 3]. Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності.

Заняття степ-аеробікою значною мірою можуть допомогти у розв'язанні цієї проблеми. Це масовий, доступний, який не потребує великих грошових вкладів, вид спорту, що позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем [1; 2; 4].

Також важко переоцінити користь впливу занять степ–аеробікою на психіку студентів. Під час аеробного класу тренується пам'ять, а

правильно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону [4, с. 51].

Степ-аеробіка − один із найпростіших та ефективніших напрямів у великій сім'ї аеробіки. Степ-аеробіка з'явилася в 90-х роках і швидко завоювала популярність. Цей вид аеробіки був винайдений американкою Джин Міллер, відомим фітнес-інструктором [5]. «Степ» у перекладі з англійського означає крок. Крокова аеробіка до смішного проста, вона не вимагає зайвого зосередження думок на правильному засвоєнні тих або інших рухів.

Цей вид оздоровчих занять вражає різноманітністю рухів, які можна виконати на простій сходинці. Виконати їх не просто, але коли найважче буде позаду, відчувається справжнє задоволення від хореографії. Під час виконання вправ степ-аеробіки, усупереч існуючій думці, навантаження на ноги не більше, ніж при інших видах тренувань. Рівень координаційної складності − високий. Усі силові або інші вправи проводять з використанням платформи. Описати степ-аеробіку можна як суміш класичної аеробіки й ходьби по сходах, але, замість безлічі сходинок, у цьому виді занять використовується всього одна – степ-платформа [3; 5].

Інтенсивність навантаження в заняттях степ-аеробікою регулюється за рахунок висоти платформи, темпу рухів, самої техніки кроків і форми степ-платформи. Її висота зазвичай варіює від 15 до 30 см, і підбирають її залежно від фізичної підготовленості. Ширина степа − від 40 до 60 см. Початківцям краще обмежитися 15–20 см, а для підготовлених 30 см буде нормальною висотою. Чим вищий степ, тим більше навантаження отримує людина, котра займається. На платформу спочатку піднімаються, а потім опускаються в ритм музиці, для уникнення ж монотонності рухи поєднують із танцювальними па [4, с. 52–53].

Рухи в степі досить прості, тому підходять для людей різного віку та рівня підготовленості. Вони прекрасно покращують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць. Виконуючи під музику різні варіанти кроків із підйомом на платформу й спуском із неї, велике число танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, можна отримати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню [2; 5].

Звертаючи увагу на те, що одним із основних стимулів до навчальних занять із фізичного виховання студентської молоді – є підвищена увага до краси своєї зовнішності, ми вирішили застосувати степ-аеробіку як один з ефективних засобів фізичного та естетичного вдосконалення.

Дослідження проводилося на базі Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ. У дослідженнях взяла участь група студенток жіночої статі, яка була розподілена на дві підгрупи (експериментальну та контрольну) по 20 осіб в кожній. Контрольна група (КГ) займалася два рази на тиждень за традиційною програмою з фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ) також два рази на тиждень за програмою, яка грунтувалася на заняттях зі степ-аеробіки. Дослідження проводилось впродовж І навчального семестру зі студентками І курсу віком 18–19 років.

На початковому етапі використовувалася висота сходинки 15 см, через певний час, тобто для середнього рівня підготовленості, – 20–21 см, і для добре підготовленних – 25 см. Заняття степ–аеробікою ми починали зі звичайної розминки й закінчували повільними розтяжками й дихальними вправами.

Вправи степ-аеробіки зовсім нескладні, вони включають різні варіанти кроків, випадів і підскоків на степ-платформі в комбінації з різними танцювальними рухами та силовим навантаженням, інколи з гантелями [2, с.53]. Також наголос робили на тому, що базове положення на заняттях – пряма спина, голова високо піднята, плечі розпрямлені, живіт і сідниці втягнуті [4]. Заняття складалися з комплексу базових кроків степ-аеробіки. Починали завжди з кроків на місці, потім крокували із застосуванням степ-платформи. Заняття в групі проходили завжди весело й динамічно. Емоційний настрій, створюваний групою, набагато кращий, ніж під час індивідуальних тренувань.

Таким чином треба зауважити, що при регулярних заняттях, у студенток розвиваються координаційні здібності, вони швидко опановують базові кроки й навчаються запам’ятовувати зв’язки та блоки будь-якої складності.

Проведений педагогічний експеримент свідчить про позитивний вплив занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість студенток ЕГ, спеціально підібрані комплекси загальнорозвивальних вправ позитивно впливають на їх організм, сприяють значному підвищенню інтересу студенток до систематичних занять фізичними вправами. Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні методичної системи застосування інших фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студенток Донецького юридичного інституту МВС України.

Список використаних джерел

1. Жевага С.І., Бикова Г.В., Арутюнов С.О. Вплив занять степ-аеробікою на формування у курсантів та студентів позитивного ставлення до фізичної культури. Юридична психологіта та педагогіка. Харків, №2. 2012. С. 145–153.
2. Петрович В.В., Валькевич О.В. Вплив оздоровчих занять степ-аеробіки на студенток Волинського національного університету імені Лесі Українки. Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація. Луцьк, 2012. С. 50–54.
3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред.: Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская лит., 2003. 424 с.
4. Сичов С.О. Формування у студентів вищих технічних навчальних закладаів потреби в заняттях фізичними вправами у процесі спортивного вдосконалення. Педагогіки, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків, 2003. №7. С. 55–59.
5. Эдвард Т. Хоули. Оздоровительний фитнес. Киев, 2000. 334 с.

ШЛЯХИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

О. З. Касарда

E-mail: Kasarda.Olga@vnu.edu.ua

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк

Вступ. Загальновідомо, що фізична культура і спорт сприяють підвищенню та збереженню працездатності на тривалий час, зміцнюють організм, підвищують його опірність до захворювань, позитивно впливають на функції всіх систем організму, що є надійним фундаментом успішної професійної діяльності фахівця. Проте, як не прикро, фізичний стан майбутніх фахівців нашої країни бажає кращого. У молоді не сформовано стійкого переконання в необхідності дотримання норм рухової активності та здорового способу життя. Не користуються популярністю у студентів заняття фізичними вправами. Фахівці [3] зазначають, що менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізичною культурою і спортом, лише 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичних навантажень. Все більше переважають пасивні форми проведення вільного часу, ризикована поведінка та різні форми залежності, зокрема соціальні мережі.

Мета дослідження: означення проблеми зниження рухової активності студентів та шляхів залучення їх до регулярних занять фізичної культури.

Методи досліджень: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, Інтернет-ресурсів, узагальнення науково-методичних даних.

Результати дослідження. Фізичне виховання молодого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Досить важливо сформувати у молоді розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

В нинішніх умовах, коли фізичне виховання виведене в число позакредитних предметів, система організації його занять стає прерогативою керівництва вищого навчального закладу. Підвищення ефективності навчально–виховного процесу вимагає розробки новітніх технологій навчання, використання інноваційних засобів навчання, пошуків шляхів індивідуального підходу до студентів. Виходом із зазначеного положення є чітке усвідомлення кожним навчальним закладом необхідності збереження існуючих напрацювань у сфері фізичного виховання.

Навчальна програма з фізичного виховання у вищих закладах освіти, де цей освітній компонент зберігся й функціонує, передбачає здебільшого дві години занять протягом тижня, що аж ніяк не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, які мають тренувальний режим та оздоровчий характер. Такими формами в навчальному закладі, крім навчальних занять за розкладом, є секційні заняття й самостійні домашні завдання. Проте, щоб залучити студентів до тієї чи іншої форми фізичної активності, слід переконати їх у доцільності таких занять, розвинути інтерес до будь-якого виду фізичних вправ.

Як відомо, факторами, які впливають на формування інтересу до занять фізичної культури, є спосіб життя і вміння правильно розподіляти вільний час. Очевидним є той факт, що значна частка молоді проводить вільний час зі смартфоном або ж за комп'ютером, що аж ніяк не сприяє поліпшенню фізичного та психологічного стану в цей непростий для нашої країни час. Тому в навчально-виховному процесі фізичного виховання слід доносити до студентів ту шкоду, яку завдає організму гіподинамія. Негативний її наслідок великою мірою впливає на весь організм. Єдина можливість нейтралізувати це негативне явище – організована фізична діяльність, зокрема формування у студентів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами та організація активного відпочинку.

Загальновідомо, що за умови занять фізичною культурою і спортом відбувається безупинне удосконалювання органів і систем організму людини. М'язова діяльність формує більш сприятливі умови

для життєзабезпечення усіх систем, починаючи з тканинного обміну, за рахунок кращої гемодинаміки (доставка поживних речовин, кисню) і нервово-рефлекторних зв'язків. Не викликає сумніву механічний вплив м'язів на стан внутрішніх органів, їх моторику, тонус гладкої мускулатури.

За умови правильного навантаження виникає підвищення активності гуморальних і клітинних ланок імунної системи, водночас зростає стійкість організму до інфекцій і впливу інших несприятливих факторів зовнішнього середовища. Отже, систематичні заняття фізичними вправами є суттєвим фактором фізичного вдосконалення організму та запобігання розвитку низки захворювань. Проте, як уже зазначалося вище, студентство в більшості випадків нехтує своєю фізичною активністю, що й призводить до низки порушень в організмі. Тому особливе місце у фізичному вихованні студентів посідає самовиховання – процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури.

Для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців, орієнтації їх на самостійні заняття фізичною культурою і спортом необхідно:

- надавати заняттям із фізичного виховання привабливості та емоційності: ознайомлювати студентів з новими видами спорту, регулярно проводити масові фізкультурно-оздоровчі заходи, змагання тощо;

- на заняттях із фізичного виховання розширювати арсенал фізичних вправ, посильних для самостійних занять у домашніх умовах;

- налаштовувати студентів на поступове підвищення інтенсивності занять із неминучим неприємним відчуттям (м'язовий біль).

Істотну роль у фізичному вихованні студентів відіграє особистість викладача, його вміння зацікавити студентів до рухової активності, настанови на правильний розпорядок дня, регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичним розвитком, за впливом на організм занять фізичними вправами тощо.

Висновки. З переходом до ринкових відносин усі підприємства, установи вільні у виборі працівників. Роботодавцям потрібні здорові, фізично підготовлені кадри, які не бояться труднощів і добре

справляються з будь-якими навантаженнями. Запорукою цього є фізкультура і спорт. Вони сприяють підвищенню і збереженню працездатності на тривалий час, зміцнюють організм, підвищують його опір захворюванням, позитивно впливають на функції всіх систем організму, що є добрим фундаментом успішної професійної діяльності фахівця. Тому потрібно за допомогою різноманітних засобів, методів, форм залучати учасників освітнього процесу до регулярних занять із фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фіз. культ. і спорту. Вип. 8 : у 4–х т. Львів : Українські технології, 2004. Т. 3. С. 131–135.

2. Лахтадир О. В., Соляник Т. В. Мотиваційні фактори до рухової активності студентів ВНЗ. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві : досвід, проблеми, рішення : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. Київ, 2014. С.39–44.

3. Скрипник Л. П., Чепурда Г.М. Фізична рекреація у сфері дозвілля студентської молоді. Природа Західного Полісся та прилеглих територій : зб. наук. пр. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2012. № 9. С. 370–374.

4. Ячнюк М. Ю.Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 2. Луцьк, 2012. С.210–212.

АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ІНДИВІДУАЛЬНОГО БЛОКУВАННЯ В УМОВАХ ЗМАГАНЬ

В.Я. Ковальчук, В.О. Борейко

E-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Оцінка ефективності командних техніко-тактичних дій у захисту проводилася нами на основі реєстрації і подальшої математичної обробки наступних показників:

- загальна кількість блокувань за гру, кількість індивідуальних та групових блокувань;

- кількість ефективних (позитивний (результативний) прийом (дія)) та неефективних (програш у прийомі, негативні дії) індивідуальних і групових блокувань:

- коефіцієнт ефективності індивідуального і групового блокування або відсоток позитивних (результативних) дій;

- кількість помилок, допущених (виграли і програли) командами при виконанні різних технічних прийомів.

Контроль змагальної діяльності спортсменів так само, як і контроль окремих сторін їх підготовленості досліджували та відзначають у своїх роботах багато авторів, які акцентують увагу на необхідності обліку результатів змагальної діяльності і внесення коректив в тренувальний процес з метою удосконалення техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів [2].

З метою реєстрації результатів змагальної діяльності в квітні 2022 року проводився відеозапис, реєстрація і аналіз техніко-тактичних дій в умовах змагань різного рівня. Усього проаналізовано 18 ігор. За результатами 15 ігор перемогу здобули команди, які зіграли 2 партії (83,3%). Для визначення переможців у 3-х іграх (16,7%) було зіграно 3 партії. Середня тривалість однієї гри становила 42 хв. на даному етапі ми ставили перед собою завдання оцінити значимість індивідуального блокування для результату гри.

Таблиця 1

Результативність блокування в ході проаналізованих ігор

Вид блокування	**Результативна дія (+)**	**Нерезультативна дія (-)**	**Усього**	**Ефективність(%)**
Індивідуальний	46	36	82	56,7
Груповий	31	22	53	58,2

З представлених в табл. 1. даних виходить, що волейболісти в більшою мірою використовували саме індивідуальний вид блокування – в середньому за 18 ігор гравці виконали 82 індивідуальні блокування за досліджуваний період та 53 – групових блокувань [3]. Щодо ефективності блокування, то виявлено порівняно низькі показники - ефективність індивідуального блокування становила 56,7%, а

групового, не набагато більше – 58,2%, що відображає ситуацію, яка склалася та вимагає рішення, у тому числі на основі розробки спеціальних тренажерних пристроїв, спрямованих на удосконалення даного технічного прийому.

Таблиця 2

Помилки, допущені командами в умовах змагань

Помилки при виконанні технічних прийомів	**Команди переможниці – 557 помилок**		**команди, що програли - 677**	
	Помилки в нападі -183	**Помилки в захисті - 374**	**Помилки в нападі - 243**	**Помилки в захисті - 434**
виконання подачі	75 (41%)		70 (28,8%)	
виконання передачі, у	16 (8,7%)		20 (8,3%)	
виконання нападаючого удару	92 (50,3%)		153 (63%)	
виконання прийому подачі		37 (9,9%)		56 (12,9%)
виконання блокування		77 (20,6%)		154 (35,5%)
виконання прийому прямого удару противником		125 (33,4%)		109 (25,1%)
виконання прийому відволікаючого нападаючого удару		114 (30,5%)		100 (23)
виконання прийому м'яча, що відскочив від блоку		21 (5,7%)		15 (3,5%)

Аналіз допущених помилок свідчить, що команди переможниці протягом турніру припустилися 557 помилок, що призвело до програшу очок, а саме: при виконанні атакуючих дій – 183 (31,72%), а також захисних дій - 374 (64,82%), відповідно; команди, які програли, припускалися, в середньому 677 помилок: при атакуючих діях - 243 (35,89%) і в захисту - 434 (64,11%), в зокрема, при блокування - 154 (35,5%) - саме велике число виявлених помилок.

Загальна кількість помилок становило 1234, з них у нападі: 145 (11,75%) – на подачі, 36 (2,92%) - під час виконання передачі, 245

(19,85%) - при виконанні нападаючого удару, а також у захисті: 93 (7,54%) – на прийомі подачі; 231 (18,7%) - під час виконання блокування; 234 (18,96%) – під час прийому прямого нападника удару; 268 (21,72%) - під час прийому відволікаючого нападника удару; 36 (2,92%) - під час прийому м'яча, який відскочив від блоку.

Аналізуючи результати дослідження, можна відзначити, що найбільшу кількість помилок гравці припускають під час гри у захисті (65,48%). Це свідчить про те, що в сучасному студентському волейболі спостерігається перевага атакуючих дій над можливостями гравців в захисті [1].

Згідно з даними таблиці 3 найбільш частими помилками волейболістів при виконанні блокування, як у групі переможців, так і в групі команд, що програли, є: невчасне переміщення до місця блокування – 28% – у командах, що програли, і 20 – виграли; недостатня потужність стрибка - 18,8% і 15,6%, відповідно.

Таблиця 3

Показники помилок при блокування в умовах змагань кваліфікованих волейболістів студентських команд (n = 231)

Помилка	**Переможці команди n=77**	**команди, що програли n=154**
Несвоєчасне переміщення до місця блокування	18 (23,4%)	43 (28%)
Невірний вибір місця	9 (11,7%)	12 (7,8%)
Приземлення після блоку на прямі ноги	7 (9%)	10 (6,5%)
Несвоєчасний стрибок блокуючого	6 (7,8%)	13 (8,5%)
Опущені руки перед стрибком	5 (6,5%)	7 (4,5%)
Недостатня потужність стрибка	12 (15,6%)	29 (18,8%)
Стрибок у невірномунапрямку	8 (10,4%)	14 (9%)
Гравець дивиться на м'яч, а не на нападника	5 (6,5%)	9 (5,8%)
Блокуючий забуває розводити руки перед стрибком	1 (1,3%)	5 (3,3%)
Руки виносяться занадто далеко відсітки	6 (7,8%)	12 (7,8%)

Також на етапі констатувального педагогічного експерименту проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку параметрів кількості досконалих помилок у грі до її результативності (за очками).

Згідно з даними таблиці 4 найбільший коефіцієнт кореляції, а, отже, ступінь залежності результату матчу від помилки привиконанні даних технічних дій, виявлено для помилок при виконанні блокування – r = 0,911, нападаючого удару – r = 0,904, прийому прямого нападаючого удару – r= 0,856 і прийому відволікаючого нападаючого удару – r = 0,823.

Таким чином, слід констатувати, що помилки блокування визначають успішність результату матчу в волейбол.

Таблиця 4

Результати виявлення взаємозв'язку кількості досконалихпомилок в грі до неї результативності (за очками)

Помилка під час виконання технічного дії	**Коефіцієнт кореляції (r)**
виконання подачі	**0,623**
виконання передачі	0,433
виконання нападника удару	**0,904**
виконання прийому подачі	0,444
виконання блокування	**0,911**
прийом прямого нападника удару	**0,856**
прийом відволікаючого нападаючогоудару	**0,823**
прийом м'яча, відскочив від блоку	0,512

Виявлена факторна структура допущених помилок при виконання блокування гравцями студентських команд свідчить про необхідність розвитку та вдосконалення швидкості їх сенсомоторного реагування та стрибкової витривалості, що й визначило, надалі призначення та технічне рішення розроблених тренажерних пристроїв та вибір критеріїв оцінювання ефективності виконання блокування та, загалом, сприяло формуванню методичної бази дослідження.

Список використаних джерел

1. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В., Романюк В. П. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14–16 років. *Фізичне*

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 229-236.

2. Артеменко Б. О. Значущість технічної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. №1. С. 9–12.

3. Гнатчук Я. І, Линець М. М. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична активність, здоров'я, спорт. 2017. №4 (30). С. 40-49.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БОКСОМ

В.Я.Ковальчук, О.С.Карпюк, Д.В.Котельчук

E-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Для перевірки ефективності застосування засобів боксу в процесі фізичного виховання проводився педагогічний експеримент. Мета експерименту полягала у виявленні змін показників розвитку фізичних здібностей та роботоздатності під впливом засобів боксу. В експерименті брали участь 34 студента факультету бізнесу та права ЛНТУ, віком від 18-19 років. Із них було сформовано 2 групи: ЕГ – експериментальна група (17 осіб), та КГ – контрольна група (17 осіб).

Студенти КГ займались за традиційною програмою з фізичного виховання для ЗВО України III–IV рівнів акредитації, а для студентів ЕГ впроваджували запропоновану науковцями (С.Ф. Гасанова, А.І. Конох, В.І. Філімонов) методику занять боксом. Оскільки ефективність навчально-виховної роботи з фізичного виховання залежить не лише від засвоєння техніки, але й від фізичної підготовленості студентів (належної сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості), тому особливу увагу в процесі навчання приділяли розвитку фізичних здібностей, зміцненню опорно-рухового апарату, профілактиці порушень постави тощо [2].

Рівень фізичної підготовленості вказує на ефективність фізичного виховання і спроможність молодої людини виконувати ту чи іншу роботу. Основним завданням експерименту було визначення змін

фізичної підготовленості та роботоздатності студентів. Аналізуючи науково-методичну літературу з даної проблеми ми визначили найбільш інформативні показники рівня фізичних здібностей студентів. А саме: швидкісні здібності – біг 100м з низького старту; швидкісно-силові здібності – стрибок у довжину з місця; силова витривалість – згинання-розгинання рук в упорі лежачи; загальна витривалість – біг 500м; спритність – човниковий біг 4х9м; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення стоячи; фізична роботоздатність – проба Руф'є.

Після реалізації експериментальної програми нами було проведено повторне тестування на предмет виявлення змін рівня розвитку фізичних здібностей студентів, які брали участь в експерименті, під впливом засобів боксу (табл. 1). Повторне тестування показників рівня розвитку фізичних здібностей проводили для всіх учасників дослідження. Слід наголосити, що ефекту досягли обидві групи студентів, що тренувались протягом навчального року – як боксери, так і студенти, які обрали інші види рухової активності у позанавчальний час. Як в КГ так і в ЕГ зросли основні показники [1].

На початку експерименту у студентів КГ та ЕГ не виявлено вірогідних розбіжностей ($p \geq 0,05$). Після експерименту виявлено позитивні зрушення у студентів ЕГ практично у всіх тестових вправах які мали статистично достовірну динаміку ($p < 0,05$) (табл. 1).

Аналіз результатів контрольного етапу дослідження показав, що найбільшого приросту дістали результати силових здібностей студентів-боксерів ЕГ – 29,5%; спритності – 15,3%; швидкісно-силових здібностей – 11,5%; і швидкісних здібностей – 5,5%. Роботоздатність студентів ЕГ також покращилась на 22,9% у порівнянні зі студентками контрольної групи – 4,6% ($p \leq 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості та роботоздатності студенток контрольної та експериментальної груп ($\bar{x} \pm \sigma$)

	Показники фізичної підготовленості	**До експерименту**		**Після експерименту**		**p**
		КГ (n= 17)	**ЕГ** (n= 18)	**КГ** (n= 17)	**ЕГ** (n= 18)	
1.	Біг 100 м (с)	16,41±0,33	16,42±0,41	16,58±0,33	15,51±0,22	≤0,05
2.	Біг 500 м (хв.)	2,18±0,08	2,19±0,07	2,25±0,11	2,14±0,08	≤ 0,05
3.	Згинання/розгин.рук в упорі (раз)	9,34 ± 0,23	9,35 ± 0,37	9,41 ± 0,43	12,11± 0,54	≤0,05
4.	Стрибок у довжину з місця (см)	156,7±5,11	157,1±4,89	158,8 ± 6,09	175,1±4,33	≤0,05
5.	Човниковий біг 4х9м (с)	11,08±0,34	11,07±0,15	12,43 ± 0,45	9,38 ± 0,22	≤0,05
6.	Нахил тулубу з положення стоячи, см	9,25 ± 0,34	9,24 ± 0,57	8,83 ± 0,35	10,48± 0,56	<0,05
7.	Проба Руф'є (у.од)	10,8±0,55	10,9±0,68	10,3±0,67	8,4±0,39	≤0,05

Порівняльний аналіз динаміки фізичної підготовленості студентів ЕГ та КГ, дозволив визначити високий рівень статистичної вірогідності поліпшення результатів у діапазоні від $p<0,05$. Такий факт обумовлений специфікою засобів боксу та сумлінними заняттями студентів ЕГ як протягом навчання у ЗВО, так і самостійних занять в період онлайн навчання.

Найбільшого приросту дістали показники розвитку силових здібностей студентів ЕГ, які займалися боксом. Результат тестової вправи «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» в них покращився з 9,35 ± 0,37 разів до 12,11± 0,54 р (на 29,5%), тоді як результат тієї ж вправи у студенток контрольної групи майже не змінився з 9,34 ± 0,23 р до 9,41 ± 0,43 р (на 0,8%). Даний факт обумовлений небажанням займатися силовими вправами, однак студенти ЕГ включали різноманітні спеціально-підготовчі вправи боксера з манжетами, гантелями, пляшками, елементи заняття з боксу, що й сприяло розвитку їх силових здібностей.

Аналізуючи дані таблиці 1, можна також відмітити, що високий приріст результатів у студентів ЕГ відбувся і з розвитку спритності, що характеризується тестовою вправою «Човниковий біг 4х9м». Так, на початку занять боксом обидві групи мали майже однакові результати – 11,07 - 11,08 с, а після експерименту у ЕГ він покращився на 1,69 с, а у КГ погіршився на 1,35 с. Однак, студенти, які застосовували у своїх заняттях складно-координаційні засоби з арсеналу боксерів достовірно ($p \leq 0,05$) відрізнялись від своїх однолітків в даній фізичній якості.

За результатами оцінки достовірності відмінностей показників швидкісно–силових якостей студентів після експерименту ($p \leq 0,05$) видно їх розходження за результатами контрольного експерименту. Так в ЕГ високі зрушення відбулися в розвитку швидкісно-силових здібностей (тестова вправа «Стрибок у довжину з місця»). Застосування різноманітних спеціально-підготовчих стрибкових вправ в підготовці боксерів дозволили студентам ЕГ покращити результат в стрибках з 157,1±4,89см до 175,1±4,33см (на 11,5%), тоді як КГ даний норматив через рік навчання у ЗВО покращили лише на 1,34%. Трохи менші зрушення відбулися у студентів ЕГ та КГ в показниках розвитку швидкісних здібностей і витривалості. Так в бігу на 100м ЕГ покращила результат швидкісних здібностей на 5,5%, а КГ в два рази менше – на 2,3%, що ще раз підтверджує попередні дослідження науковців. Даний факт пояснюється малою тривалістю експериментального дослідження (півроку), відсутністю сенситивного періоду розвитку швидкісних здібностей у віці 18-19 років і більшою консервативністю даної фізичної здібності. Однак, завдяки різноманітним швидкісним переміщенням, ударам, фінтам тощо, які застосовувались в ЕГ зі студентами-боксерами швидкісні здібності достовірно ($p \leq 0,05$) відрізнялись від студентів КГ.

Незначні зміни відбулися у студентів і в розвитку гнучкості за результатами тестової вправи «Нахил тулубу з положення стоячи». Так, студенти ЕГ покращили свій результат з 9,24 ± 0,57см до 10,48± 0,56см, тоді як КГ погіршили з 9,25 ± 0,34см до 8,83 ± 0,35см, що підтверджує попередні дослідження науковців про відсутність сенситивного періоду розвитку гнучкості в студентському віці [1]. Однак, регулярні заняття боксом у ЕГ, які включали вправи для

розвитку гнучкості і в розминці, а також стретчинг в заключній частині, дозволили покращити результат гнучкості студентам цієї групи. Так само покращились результати студентів ЕГ і з розвитку витривалості. Розвиток даної здібності в КГ відбувався традиційно за допомогою повільного бігу по колу на дистанціях 600-1000м. Між тим в ЕГ запроваджували різноманітні аеробні вправи («бій з тінню» тощо), що сприяло прискореному розвитку витривалості і відобразилося на результаті тестової вправи. Кросову дистанцію 500м студенти-боксери на початку експерименту пробігали за 2,19±0,07хв, а на при кінці – за 2,14±0,08хв, результат покращився на 0,05 хв, що пояснюється регулярними заняттями боксом. А у дівчат КГ показники розвитку загальної витривалості погіршились з 2,18±0,08хв до 2,25±0,11хв (на 0,07хв), так як студентки не дуже сумлінно виконували завдання – біг по колу, з причини одноманітності і непривабливості такої вправи для молоді, а в період військових подій і онлайн навчання, взагалі не виконували аеробного навантаження самостійно.

Таким чином, студентки ЕГ були зацікавлені заняттями боксом, що відобразилось на розвитку всіх фізичних якостей, тому і достовірність розбіжності результатів КГ та ЕГ відповідає t-критерію Ст'юдента $p<0,05$. Аналізуючи вищесказане, можна зазначати, що впроваджена методика занять боксом у фізичне виховання студенток дала позитивні результати і є ефективною в умовах закладу вищої освіти на заняттях з фізичної культури.

Отже, аналіз результатів педагогічного тестування показав, що студентки ЕГ на початку дослідження не мали суттєвих розбіжностей ($p>0,05$) з однолітками КГ. Після педагогічного експерименту дівчата ЕГ переважали своїх однолітків з КГ практично за всіма компонентами фізичної підготовленості і функціонального стану організму. Отримані дані свідчать, що більшість випробуваних, виконуючи вправи боксу, як на заняттях фізичною культурою, так і у позанавчальний час, забезпечили розвиток основних фізичних якостей, підвищили функціональні можливості організму, відчували задоволення від таких занять. Це дозволяє стверджувати, що вправи були підібрані правильно і позитивно впливали на самопочуття студенток, які займалися боксом.

Список використаних джерел

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. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. К.: в-во НУФВСУ" Олімпійська література", 2011. 224 с.

МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ

В.Я.Ковальчук, В.О.Чижевич

E-mail: v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Однією з основних проблем фізичного виховання є недоліки в роботі щодо формування позитивної мотивації студентів до фізкультурної діяльності. Це спонукає науковців та викладачів детально вивчати наявну проблему. На думку В. Романенко, існує ряд об'єктивних умов і чинників, які впливають на формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням і спортом [1]. Першою і обов'язковою умовою для фізкультурно-спортивної діяльності є наявність вільного часу, другою – створення матеріальної бази (відповідних будівель і споруд, обладнаних необхідною апаратурою та технічним устаткуванням, а також наявність особистого одягу, взуття та різноманітного спортивного знаряддя). Для молодої людини, продовжує автор, велике значення має те, в якому одязі та взутті вона вийде на заняття, яким спортивним знаряддям буде користуватися. Цей чинник має велике значення у формуванні потреби студентів у фізичному вдосконаленні. Можливість тренуватися на сучасних, гарно оформлених, зручних тренажерах із сучасним електронним обладнанням теж позитивно впливає на формування мотивації до прояву рухової активності. Третьою умовою є цілеспрямована діяльність кваліфікованих спеціалістів в області фізкультури та спорту. Автор зазначає, що одним з основних його завдань має бути підвищення фізкультурної обізнаності студентської молоді, навчання необхідним умінням та навичкам, переконання в

необхідності щоденних фізкультурно-спортивних занять для того, щоб кожна молода людина могла і хотіла робити це. Не менш важливим чинником впливу на формування позитивних мотиваційних установок щодо занять фізичними вправами є включення в цей процес телебачення, кіно, інтернет, радіо та преси. Через ці засоби масової інформації можна вести цілеспрямовану діяльність із розповсюдження та популяризації фізкультурних занять, науково обґрунтованих порад, рекомендацій і методичних концепцій. Але пропаганда фізичної культури не повинна обмежуватися показом лише однієї її оздоровчої функції. Необхідно показати, що вона потрібна не тільки для здоров'я, а й для активного відпочинку, насолоди руховою діяльністю, життям, що вона елемент людського щастя. У цьому випадку її цінність та роль значно зростуть.

У розвитку потреби в фізичному вдосконаленні важливу роль відіграє мода (престиж). Вона активно сприяє залученню в діяльність, а отже, формуванню потреби в ній. Розпочавши займатися через моду будь-яким видом спорту, молода людина може захопитися і продовжити ці заняття після того, як мода вже минула. Звісно, мода на види спорту змінюється, тому використовувати її потрібно лише в комплексі з більш значними, стабільними та керованими факторами [3].

Не можна не погодитися з дослідниками, які вважають, що формування позитивної мотивації студентства до прояву рухової активності залежить не тільки від наявності вільного часу, фінансових та матеріальних умов, але й від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до самооздоровлення. На думку науковців, культура здоров'я – це якісне утворення особистості, яке виявляється в єднанні духовних, біологічних, психічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сфери її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного та духовного самовдосконалення. Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання.

Необхідність формування культури здоров'я студентів зумовлена подальшим розвитком і стабілізацією в студентські роки самосвідомості особистості, а також стабілізацією певного «студентського» способу життя, який більш ніж на 50% впливає на здоров'я молоді. Тому культура здоров'я студентів розглядається як найважливіша умова їхньої найбільш повної самореалізації, активного життя та міцного здоров'я.

Варто зауважити, що ще одним вагомим чинником підвищення мотивації студентів до фізичної активності є оцінка, яка повинна відображати його реальні успіхи чи невдачі та бути стимулом для виявлення його фізичної активності.

На думку Т. Круцевич, Г. Безверхньої [1] у формуванні мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням і спортом велике значення має тип нервової системи. Саме цей чинник впливає на вибір діяльності, інтерес до обраного виду занять, прийняття рішень і прояву активності у досягненні мети.

Формування мотиваційних установок до рухової діяльності розпочинається в дитячому віці, і на цей процес впливає безліч чинників [2]. Структура мотивів і факторів, які впливають на їх формування, має яскраво виражені вікові особливості.

Структура мотивації студентської молоді має свої особливості. За даними багатьох досліджень серед найбільш важливих мотивів у цьому віці визначають: зміцнення здоров'я, удосконалення форм тіла, прагнення покращити рівень фізичної підготовленості, зниження зайвої ваги тіла, покращення самопочуття, отримання заліку з фізичного виховання, потяг до специфічного спілкування, отримання задоволення від рухової активності, зняття нервового напруження тощо. Особливе місце серед перелічених мотивів займає спрямованість зусиль на вдосконалення форм тіла та зміцнення здоров'я. Однак існують статеві відмінності: у юнаків переважає мотив покращення статури, а у дівчат – зміцнення здоров'я. Такий вибір жіночої статі пов'язаний з певними проблемами в стані здоров'я та турботою про виконання репродуктивної функції.

Формування мотивів знаходиться під впливом великої кількості як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. Найважливішими із чинників, що перешкоджають займатися фізичним вихованням і

спортом, є брак вільного часу, неможливість вільного вибору виду рухової діяльності, шкідливі звички, великий обсяг навчальної роботи, відсутність бажання, слабке здоров'я, недостатній методичний рівень занять, відсутність порозуміння з викладачем, недостатнє матеріальне забезпечення, власна пасивність тощо. Серед перелічених чинників найбільш вагомими виявилися брак вільного часу та неможливість вільного вибору виду рухової діяльності. Вибір першого чинника свідчить про те, що у студентів не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи. Вільний час студентів – це та частина позанавчального часу, яка включає в себе суспільну діяльність, самоосвіту, заняття за інтересами, в тому числі й фізкультурною діяльністю. Недостатня кількість вільного часу призводить до негативного ставлення студентів до занять фізичним вихованням, тому важливим завданням роботи у ЗВО є формування в студентів навичок самостійної і раціональної організації вільного часу. Вибір другого чинника зумовлений тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, в підґрунті якої закладена примусовість, а також їхній зацікавленості у можливості вільного вибору виду фізкультурної діяльності, що є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує потребу фізичного вдосконалення.

Таким чином, можна зробити висновок, що на формування позитивної мотивації сучасної молоді до занять фізичним вихованням і спортом впливає велика кількість зовнішніх і внутрішніх чинників. Як виявилося, найбільш психологічно вагомим із них є можливість вільного вибору виду рухової діяльності. Серед мотивів, які спонукають студентів займатися фізкультурною діяльністю, особливе місце посідає спрямованість зусиль на вдосконалення форм тіла. Це пояснює значний інтерес студентської молоді до таких видів рухової діяльності, які включають вправи силової спрямованості.

Список використаних джерел

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. Безверхня Г.В., Маєвський М.І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. ХГАДИ : Вип. 1., 2010. С. 10-12.

3. Halyna Bezverkhnia, Tetiana Fedirchyk, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskyi, 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*, Vol 19 (Supplement issue 2), Art 45, 2019, pp. 299 - 304.

«КРОСФІТ» В СИСТЕМІ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ САВАТЕРІВ

А. М. Коновальчук, М. Ю. Мордик

E-mail: knastiam26@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Волинський національний університет ім. Лесі Українки, м. Луцьк

На сучасному етапі розвитку суспільства у сфері ФКіС особливої актуальності набувають питання, яке пов’язане з розвитком рухових здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості юних саватерів. Спеціалісти спортивних єдиноборств не мають єдиної думки про особливості повторення етапу базової підготовки. Деякі автори вважають, що основну частину базової підготовки мають становити ЗФП та СФП [1, с. 37; 3, с. 3].

Інші автори дотримуються думки, що домінуючим має бути вивчення та вдосконалення техніко-тактичних дій [2, с. 4]. На підвищення рівня фізичної підготовленості юних саватерів автори пропонують відводити на ЗФП до 80 % тренувального часу. Ми пропонуємо розглянути метод колового тренування «Кросфіт» підвищення рівня фізичної підготовленості юних саватерів.

Незважаючи на те, що останнім часом французький бокс «Сават» має великі темпи розвитку у світі, науково-методичної літератури з питань підготовки саватерів дуже мало. Провідні тренери для поліпшення ефективності процесу тренування вивчають літературу з інших, зовні схожих на французький бокс «Сават», видів спорту (бокс, кікбоксинг та ін.).

Комплексний розвиток фізичних якостей є однією з найважливіших складових спортивної майстерності саватерів. Основними компонентами фізичної підготовки спортсменів-саватерів є швидкість, координація, сила, спритність. Також крім цих якостей спортсмени повинні розвивати гнучкість, реакцію, почуття часу, точність, витривалість.

Застосування «кросфіту» на тренувальних заняттях юних саватерів недостатньо вивчено. На основі наявних досліджень деяких учених можна зробити висновок, що в процесі тренувань використовувалися лише деякі вправи «кросфіту», що не є достатнім для комплексного підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів.

«Кросфіт» складається з функціональних вправ, що постійно варіюються. Мета «кросфіту» полягає у розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, гнучкість, швидкість, координація, точність, а також покращення працездатності серцево-судинної та дихальної систем, швидкість адаптації до фізичних навантажень. Заняття включають колові тренування, що швидко змінюють один одного.

На даний час «кросфіт» набув форми соціального руху та поширився по всьому світу в короткий термін завдяки своїй високій ефективності, практичності, технологічності. Принципи, що лежать в основі системи «кросфіту», дозволяють легко адаптувати тренування під фізіологічні особливості спортсменів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Враховуючи необхідність всебічної фізичної підготовленості саватерів, методи та засоби «кросфіту» дозволяють розвивати не тільки основні фізичні якості, а й у гармонії розвивати організм спортсменів, формувати рухові вміння та навички силової роботи з обтяженнями, власним тілом. Різні засоби і методи «кросфіту» дозволяють підвищити емоційний фон тренувальних занять французьким боксом «Сават», що у свою чергу, дає можливість тренеру оптимізувати навчально-тренувальний та змагальний процеси.

Список використаних джерел

1. Alix B. Sachez chasser. BF Savate. 2016;1:37–9.

2. Artigas F. L'écho des Savates. La lettre de la BF. 2017;28:4.

3. Djiba A. 1ers championnats d'Afrique. Savate Internationale. 2018;5:3.

МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Ю. В. Костінська

E-mail: kostinska@icloud.com

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

З метою аналізу та оцінки рівня фізичної підготовленості школярів застосовується велика кількість різноманітних методів і методик. Серед них виділяють такі, як: загальнонаукові, педагогічні, психологічні, біологічні, соціологічні, математичні тощо [1, 2]. Всі вони тісно взаємопов'язані між собою і дають змогу одержати необхідну інформацію про об'єкт дослідження з мінімальною затратою часу.

До педагогічних методів досліджень відносять:

– методи педагогічних спостережень;

– педагогічний експеримент;

– контрольні іспити (тестування).

У педагогічному контролі широко застосовуються методи збору інформації та її подальша статистична обробка. Методом збору ретроспективної інформації є вивчення джерел: літературних, статистичних, документальних, програмно-нормативних, та їх узагальнення. Найбільш розповсюдженим методом отримання необхідної інформації є опитування, інтерв'ю і бесіди. За їх допомогою можна вивчати досвід людини, мотиви діяльності, поведінки, ціннісну орієнтацію, ставлення до занять фізичними вправами, ефективність їх застосування [3, 4, 6].

Для анкетування необхідно розробити зміст анкети з визначенням запитань, за допомогою яких можна отримати необхідну інформацію про об'єкт дослідження. Інтерв'ю – заздалегідь спланована за інформаційним напрямом бесіда, яка передбачає прямий контакт з респондентами. Бесіда – це форма спілкування з респондентами у

вигляді запитань-відповідей. Матеріали опитування фіксуються у відповідних протоколах.

Методи візуальних спостережень дають змогу оцінювати й реєструвати технічні характеристики виконуваних фізичних вправ з їх наступним аналізом і виправленням помилок.

Педагогічне спостереження передбачає постановку мети й завдань, визначення конкретного об'єкта дослідження, способів реєстрації спостережуваних процесів і явищ. Об'єктами спостережень можуть бути: процес фізичної підготовки, засоби, методи навчання, техніка виконання фізичних вправ, співвідношення обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, реакції й стани організму та ін. [3, 4, 5, 6].

Широко застосовуються в педагогічному контролі фізичної підготовленості учнів ізольовані рухові тести та їх комплекси з нормативами оцінки кожного тесту. За допомогою спеціальних тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат занять фізичними вправами. Руховий тест – це метод виконання конкретної вправи для визначення рівня розвитку певної рухової якості. Теорія тестування висуває спеціальні вимоги щодо тестів. Вони мають бути інформативними, надійними, об'єктивними. В педагогічному контролі показників фізичної підготовленості учнів слід додержуватись так званих порівняльних, індивідуальних і стандартних норм.

Порівняльні норми визначаються шляхом співставлення показників фізичної підготовленості з середніми стандартами будь-якої однорідної групи (школярі одного віку, статі). Індивідуальні норми ґрунтуються на порівнянні показників підготовленості однієї людини в динаміці. При визначенні стандартних норм враховують вимоги щодо фізичної підготовленості, яка необхідна для вирішення завдань професійної, військової діяльності, для ефективного вирішення оздоровчих завдань. Між рівнем розвитку фізичних якостей і станом здоров'я людини існує певний взаємозв'язок; який характеризується такими трьома рівнями:

І – низький рівень розвитку фізичних якостей, що негативно впливає на стан здоров'я;

II – оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, що забезпечує позитивний вплив на стан здоров'я;

III – високий рівень розвитку фізичних якостей, що відповідає вимогам спорту вищих досягнень (професійного), на якому відмічається напруження усіх систем організму, що супроводжується певним зниженням стійкості до захворювань, внаслідок зниження функції імунних механізмів захисту [1, 5, 6].

Контроль фізичної підготовленості школярів здійснюється за допомогою різноманітних як загальнопедагогічних, так і специфічних методів оцінки техніки рухових дій, зрушень у розвитку фізичних якостей, динаміки функціональних зрушень поточних впливів і загальних результатів фізичного виховання [2, 3, 5, 6].

Оцінка фізичної підготовленості здійснюється за абсолютними показниками, або відсотковим відношенням виконання вимог і нормативів чи у вигляді диференційованих оцінок за виконання контрольних нормативів. У практичній діяльності часто застосовують міжгрупові оціночні таблиці. На думку Т. Ю. Круцевич (1999), необхідна експрес-оцінка рівня фізичної підготовленості учнів, яка дає змогу вдосконалювати методику диференційованого підходу, розробляти індивідуальні програми занять, а також за величиною і спрямованістю зрушень у фізичній підготовленості коректувати весь процес фізичного виховання.

Педагогічний контроль фізичної підготовленості важливо поєднувати з самоконтролем. З цією метою застосовуються три групи методів:

– самооцінка фізичного стану;

– контроль адекватності і інтенсивності навантажень;

– ефективність занять.

Самооцінка фізичного стану організму ґрунтується на самотестуванні, використанні розрахункових формул і зведених шкал бальної самооцінки індивідуального стану. Наприклад, загальновідомий тест Купера (12-хвилинний біг).

До другої групи методів контролю інтенсивності й ефективності навантажень відносять такі суб'єктивні критерії як: задишка, біль у грудях, під лопаткою, шум у вухах та ін. – ознаки досягнення граничного рівня навантажень [1, 5, 6].

Для самоконтролю інтенсивності навантажень під час бігу рекомендується застосовувати тест Л. Я. Іващенко (1988), в якому визначається співвідношення частоти кроків, дихання, а також ЧСС під час і після виконання вправ.

Третя група методів включає самоконтроль ефективності занять відносно до об'єктивних і суб'єктивних критеріїв (самопочуття, сон, настрій, бажання займатися, ЧСС, АТ, час виконання стандартної роботи, рівень фізичного стану) [1, 3, 5, 6].

Таким чином, у результаті аналізу літературних джерел з даної проблеми встановлено, що існує велика кількість різноманітних методів педагогічного контролю, за допомогою яких можна оцінювати рівень фізичної підготовленості учнів з урахуванням особливостей їх індивідуального фізичного розвитку. Найбільш точна й об'єктивна інформація може бути отримана при комплексному застосуванні різних методів педагогічного контролю в поєднанні з медико-біологічними методами.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ, 1999. 230 с.

2. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной зоны Украины. Київ. : Искра, 1994. 253 с.

3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва. : Физкультура и спорт, 1991. 544 с.

4. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 358 с.

5. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олимп.л-ра, 2003. 422 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1. Тернопіль : Богдан, 2002. 252 с.

ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНАКІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ

А.В. Коробейнік, О.М. Комісов

E-mail: a.m.komisov@gmail.com

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків

Сучасну техніку стрибків з жердиною неможливо формувати без попереднього виконання великого об'єму навантажень загального фізичного характеру. Слід зауважити, що в останній час більше надається перевага на формування виконання технічних елементів без попередньої різнобічної загальної фізичної підготовки. Поступове досягнення спортивних результатів вимагає на начальних етапах спортивної спеціалізації більше часу приділяти загальній фізичній підготовленості, яка є базовою для юних спортсменів [1, 2, 3]. Разом з тим, останній часом, більше приділяється увага спеціальній фізичній підготовленості і в меншому ступені – загальній. Це призводить до перевантаження опорно-рухового апарату наслідком чого можуть бути травми і залишення займатися спортом.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на фізичне удосконалення фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний розвиток людини. Саме ЗФП сприяє збільшенню функціональних можливостей (збільшенню хвилинного об'єму крові, хвилинному об'єму дихання, тощо), загальної фізичної працездатності. ЗФП є основою для спеціальної підготовки. Засобами ЗФП є біг, плавання, рухливі ігри, вправи з обтяженням та інші, а також оздоровчі і гігієнічні фактори [4].

Аналіз опитування тренерів КСДЮШОР «Динамо» (м. Харків), ДЮШ-12 та ДЮШ-9 (м. Харків) і огляд науково-методичної літератури [2,3,4] свідчить про переважання у тренувальному процесі співвідношення спеціальної фізичної підготовленості до загальної фізичної підготовленості. У своєму педагогічному експерименті ми пропонуємо збільшити відсоток вправ і заходів ЗПФ до спеціальній фізичній підготовленості юних спортсменів з урахуванням їх фізичної підготовленості. Так, для юнаків з низьким рівнем підготовленості є

доцільним виконання вправ на рівні ЧСС 140-160 уд/хв. з виконанням ходьби, бігу (у тому числі і на місці, рівномірний і поперемінний), рухливих ігор, а також силові вправи і вправи на гнучкість. Для юнаків із середнім рівнем підготовленості – біг, ходьба (рівномірний, поперемінний, цілісний, круговий), спеціальні бігові вправи, силові вправи, швидкісно-силові, вправи на гнучкість, тощо. Юнакам з високим рівнем фізичної підготовленості ми пропонуємо наступне: виконання вправ на рівні ЧСС 160–180 і більше уд/хв., а саме ходьба, біг (рівномірний, поперемінний, змагальний), спеціальні бігові вправи та інші різнопланові вправи.

Таким чином, запропонована диференційна методика фізичної підготовленості юнаків, що спеціалізуються в стрибках з жердиною для юнаків з низьким рівнем фізичної підготовленості спрямована для загального зміцнення опорно-рухового апарату, з середнім рівнем – на формування базових фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, координації), з високим – на удосконалення базових фізичний якостей.

Список використаних джерел

1. Козлов К. В.Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. канд. наук з фіз вих. та спорту: 24.00.01.Київ, 2020. 25 с.

2. Борова В., Врублевський Є., Севдалев С. Методика оптимізації темпо-ритмової структури розбігу у стрибунів з жердиною 14–16 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць.* Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 145–152.

3. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Особливості фізичної підготовки у спорті вищих досягнень. *Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту*: підручник. Харків, 2020. С. 175–196.

4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: :навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. 316 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Котова О.В., Суханова Г.П.

E-mail: kotova171265@gmail.com, zotova.nastya7777@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

Одним із можливих шляхів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей може бути використання засобів дитячого фітнесу разом із традиційними засобами фізичного виховання. Слід зазначити, що перевагою фітнес-технологій є те, що вони можуть широко використовуватися не тільки у фітнес-клубах, а й у дошкільній, шкільній та додатковій освіті.

Особливою популярністю в шкільних навчальних закладах користуються різні напрями дитячого фітнесу, а саме – танцювальний, ігровий і профілактико-корегуючий [3].

Фітнес являє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищення якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності [1]. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервного фізкультурного виховання, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей та підлітків, учнівської молоді є сьогодні одним з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних закладів. При цьому слід особливо підкреслити роль фітнес-індустрії як первинної основи в процесі появи інноваційних оздоровчих технологій.

Оздоровчий фітнес дає можливість значно поліпшити координацію рухів, розвинути і підтримати вольову та емоційну складові особистості дитини, а також допомагає поліпшити еластичність і пластичність м'язів, можливість орієнтуватися в просторі і просто зміцнюють здоров'я дитини. Крім того, слід підкреслити особливу роль занять фітнесом у формуванні та поліпшенні пізнавальних процесів та дисциплінованості дитини. У першому випадку, мова йде про те, що діти вчаться запам'ятовувати і

повторювати рухи, показані педагогом, а також – відтворювати рухи через певний проміжок часу. Що ж стосується розвитку дисциплінованості, то цього вдається домогтися за рахунок того, що в більшості оздоровчих програм для дітей закладений ритм, який повинен чітко дотримуватися і тільки в цьому випадку є можливість правильно виконувати вправи. Крім того, регулярність занять оздоровчим фітнесом, до яких звикає учень, призводить до формування таких життєво-важливих якостей як обов'язковість, пунктуальність і багатьох інших.

Оздоровчий фітнес виступає основним засобом комплексної оздоровчої реабілітації дітей молодшого шкільного віку. Основними принципами оздоровчого фітнесу є: принцип раннього навчання; принцип індивідуальності та комплексності; прннцип доступності та активної участі; принцип наочності й особистого прикладу; принцип систематичності та безперервності; принцип «не нашкодити»; принцип біологічної доцільності та програмно-цільовий принцип [2].

Програми оздоровчого фітнесу, які використовуються на заняттях, включають: класичну аеробіку (із м'ячем, скакалкою), фітбол, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку, фітнес-гімнастику (силову аеробіку з гантелями, гімнастичними палицями, м'ячами та ін.); дитячу йогу; фітнес з елементами бойових мистецтв (тай-бо, карате), рухливі ігри [2]. Заняття фітнес-аеробікою допоможуть реально оцінити себе і потенціал свого організму. Аеробіка сприяє розвитку координації, пластики тіла, граціозності та формуванню почуття ритму. Високий темп, сучасні ритми музики і динамічність рухів сприяють гарному настрою.

При формуванні координації та підтримки зацікавленості дітей до занять необхідна кожного разу «новизна». Наприклад: при виконанні знайомих вправ використовувати нестандартні вихідні положення, дзеркальне виконання рухів, змінювати ритм і темп виконання. При поворотах, а також при виконанні комбінацій пересування спиною вперед необхідно розуміти, що кроки та їх ритм незмінні, а просто додається елемент новизни.

Орієнтуватися необхідно на мелодію. Навіть якщо, рухатися спиною вперед, деякі рухи можуть виконуватися неправильно, але в

ритм музики при цьому учень буде потрапляти, тому буде збережено малюнок комбінації.

У фітнесі просторові орієнтування можна розвинути досить легко, так як саме у фітнесі синхронно беруть участь і зорові і м'язові відчуття, і всі рухи супроводжуються поясненнями, установками, командами вчителя. Рухи ніг і рук можуть бути як одночасними, так і послідовними.

Для розвитку координації в підборі вправ для рук і ніг слід врахувати наростання складності. Крім того, необхідно використовувати рухи, в яких ізольовано тренуються руки або ноги, або тулуб, а потім поступово включати зв'язки, що з'єднують рухи рук, ніг і тулуба.

В оздоровчому фітнесі існує велика кількість програм танцювальної спрямованості, які разом з поліпшенням функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Аналізуючи вітчизняні та зарубіжні джерела стосовно танцювального фітнесу можна зробити висновки, що розвитку координаційних здібностей засобами різноманітних національних напрямків танцю приділяється достатньо уваги.

Відмітною особливістю танцювального фітнесу з включенням елементів індійського танцю є наявність великого арсеналу жестів рук, які носять змістовий характер, та поєднання їх з позиціями ніг, що впливає на покращення координаційних здібностей та дрібної моторики рук.

У багатьох навчальних закладах з оздоровчою метою застосовують фітбол-гімнастику, що викликає велике емоційне задоволення дітей. Фітбол – гімнастика сприятливо впливає на всі системи організму дитини (серцево-судинну, дихальну, видільну, тощо) знімає психічне напруження, підвищує розумову і фізичну роботоздатність, поліпшує самопочуття. У програмі представлена інноваційна форма роботи з оздоровлення дітей, заняттях на фітболах – великих гімнастичних м'ячах. Використання фітболу на заняттях має свої переваги. До них відносять фізичні властивості м'яча, що дозволяють дитині виконувати з фітболом безліч захоплюючих вправ, що виступають як засоби вирішення оздоровчих та освітніх завдань. Прикладом таких завдань можуть бути:

1. Зміцнення м’язів, що підтримують правильну поставу.

2. Розвиток і вдосконалення координації рухів і рівноваги.

3. Стимуляція розвитку аналізаторних систем, пропріоцептивної чутливості.

4. Адаптація організму до фізичного навантаження [36,37].

Сьогодні доволі часто використовуються оздоровчі фітнес-технології для дітей. Але необхідна їх адаптація до вирішення завдань розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку саме в умовах загальноосвітніх шкіл.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3–8.

2. Іваночко В. В. Фітнес як засіб оздоровлення: метод. матеріали. Л.: Вид–во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

3. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за.ред. проф. Єрмакова С.С. Харьків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 4. С. 170 – 172.

ТЕОРЕТИКО МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ШКОЛЯРІВ

Т.В. Кучер, О.М. Казмірук

E-mail: tatochkak@ukr.net, sasakazmiruk@gmail.com

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Актуальність. Сучасний розвиток науки сприяє неминучій інтеграція знань з різних галузей наукової думки. Не є винятком і така специфічна область людської діяльності, як фізичне виховання дітей, у якій фізкультурно-оздоровча робота є невід'ємною частиною діяльності будь-якого освітнього закладу [2].

До того ж, визнання доцільності інтеграції не дозволяє констатувати, що її реалізація підвищує ефективність фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це підтверджують численні дослідження спеціалістів, які свідчать про зниження кількості здорових дітей у всіх віково-статевих групах і підвищенні рівня захворюваності дитячого населення за останні 20 років на 64,8%. У зв'язку з цим стає зрозумілим прагнення сучасних дослідників виявити потенціал соціальних інститутів товариства, пов'язаних з фізичним вихованням дітей, знайти його внутрішні резерви і нові можливості впливу на фізичний, психічний та соціокультурний розвиток підростаючого покоління.

Інтерес у вивченні даної проблеми проаналізовані праці, присвячені теорії та практиці хореографічного мистецтва: фундаментальні навчальні посібники з класичного танцю, народного танцю, а також методика викладання хореографії для дітей[4]. Однак, попри унікальність даної освіти, оздоровчі аспекти цього напряму в контексті інтеграції танцювальною і фізкультурно-оздоровчої діяльності є менше всього розробленими.

Необхідно відзначити, що ці взаємодоповнюючі один одного поняття «танцювальна» та «фізкультурно-оздоровча діяльність», можуть використовуватися відокремлено залежно від умов, але лише взяті разом вони становлять цілісність такого явища, як інтеграція танцювальною і фізкультурно- оздоровчою діяльності в системі додаткового освіти дітей [3; 5]. Специфіка інтеграції цих двох видів діяльності детермінує необхідність забезпечення процесу її функціонування в спеціальних умовах, де органічно поєднуються фізичний, психічний розвиток і соціальний комфорт з метою виховання здорової дитини.

Проведений ретроспективний аналіз дошкільних та шкільних програм з фізичного виховання дозволяє стверджувати, що танцювальна діяльність використовується в освітньому процесі, спрямованому на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей.

При розгляді можливості інтеграції танцювальної та фізкультурно- оздоровчою діяльності в області фізичного виховання аналізувалися наукові роботи, у яких досліджувалися нові можливості корекції педагогічного процесу з позиції креативності.

Значний інтерес щодо дослідження представляють педагогічні ідеї і положення про гармонійний розвиток особистості на основі синтезу мистецтва, науки, культури, в тому числі і фізичної культури.

Другий напрямок був пов'язаний з аналізом інтеграції танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності в фізичному вихованні дітей, та вивчав логіку їх взаємин [6]. Особливу увагу було приділено прикладним дослідженням, спрямованим на вивчення можливості інтеграції танцювальною і фізкультурно- оздоровчою діяльності в освіті .

Третій напрямок аналізу охоплювало дослідження організації фізичного виховання в системі додаткового освіти дітей, демонструє можливість і доцільність інтеграції танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з тим, що є невід'ємним умовою при організації цього виду діяльності у фізичному вихованні дітей є врахування інтересів та потреб учнів. Тут вивчалися роботи, присвячені проблемі підвищення мотивації до рухової діяльності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку .

На основі результатів проведеного міждисциплінарного аналізу з'явилася можливість розробки обґрунтування поняття «інтеграція танцювальною і фізкультурно-оздоровчої діяльності» в системі додаткового освіти дітей, яка могла б бути реалізована на основі теоретико-методологічної бази фізичного виховання дітей та теорії танцювального мистецтва[1; 5].

Вважаємо, що інтеграція, спрямова на взаємодію та взаємодоповнення танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності в фізичному вихованні дітей , має створювати умови, що дозволяють знайти нові можливості впливу як на фізичний і психічний розвиток, так і на соціальний комфорт школярів, що є новим баченням вирішення проблеми пошуку ефективних шляхів виховання здорового покоління.

Аналіз літератури показав, що високий рівень захворюваності, зміни в показниках стану здоров'я дітей стимулюють пошук і розробку підходів до виховання культури здоров'я дітей, вираженою в достатньому рівні фізичного, психічного і соціокультурного розвитку.

Аналіз літературних джерел дозволяє констатувати, що додаткова освіта грає вагому роль в удосокналенні рухової сфери дитини,

задоволенні емоційних запитів, розвитку креативних можливостей, створенні нових соціальних відносин, як в дитячому соціумі, так і між дітьми і дорослими, що дозволяє оптимізувати фізкультурно-оздоровчий процес.

Однак у реальній оздоровчій практиці ці можливості використовуються далеко не повною мірою. Насамперед, слабо представлені такі елементи прояви дитини, як самореалізація і творчість особистості, є первинним імпульсом будь-який діяльності. У цьому випадку знижується культурний потенціал дитини (творчий, комунікативний, інтелектуальний і ін), порушуючи при цьому гармонійність і цілісність особи.

Натомість, аналіз стану системи додаткового освіти виявив ряд невирішених проблем. Рівень теоретичного, емпіричного обґрунтування її змістовного і методичного аспектів показує недостатню результативність оздоровчого ефекту у роботі з дітьми при організації освітнього процесу. Поряд із проблемами необхідності визначення найбільш ефективних засобів і методів педагогічного впливу в рішенні проблеми виховання здоров'я дітей, розробки науково-методичного супроводу, дуже актуальним є осмислення вдосконалення танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. При цьомуз'являється завдання реалізації гуманістичного підходу в освітній практиці, що ставить в основу будь-якої педагогічної діяльності благо та щастя дитини.

Реалізація цього завдання можлива шляхом інтеграції танцювальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. У цією зв'язку виникає необхідність звернення до соціокультурному потенціалу гуманітарного творчості, що дозволяє побудувати конструктивний діалог в межах доцільного співробітництва між танцювальною і фізкультурно- оздоровчою діяльністю, заснованою на їх взаємному доповненні і розширення можливостей, орієнтованою на продуктивне включення дитини у соціум.

Висновки. Аналіз ключових джерел, показав, що в системі освіти відсутні приклади інтеграції танцювальної і фізкультурно-оздоровчої діяльності як цілісної системи, насамперед тому, що досі ці два види діяльності досліджувалися ізольовано один від одного. Відповідно, відсутні офіційно затверджені програми навчання, ні методичних

посібників. Наявні відомості, що висвітлюють роль творчості у процесі формування особистісного потенціалу дитини, лише фрагментарно стосуються питань інтеграції танцювальною і фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Список використаних джерел

1. Бегас, Р. (2010). Народне танцювальне мистецтво Поділля на початку XXI століття. Взято з: http://mue.etnolog.org.ua/zmist/2010/78.pdf

2. Бермудес, Д. В. (2018). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та хореографії до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності. (Дис. канд. пед. наук) Сумський державний педагогічний університет ім..А.С.Макаренка, Суми, Україна.

3. Хіміч, В. Л. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання засобів народного хореографічного мистецтва у професійній діяльності : дис. ... д-ра філософії : 011 / В. Л. Хіміч. - Хмельницький : ХНУ, 2020. - 312 с.

4. Цвєткова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю: підруч. 4-те вид. Київ: Альтерпрес, 2013. 324 с.

5. Чернишова А. М. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів початкових класів до викладання хореографії: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти / Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир, 2014. 20 с.

6. Щур Л. Б. Розвиток системи запису народних танців у процесі дослідження хореографічної культури Західного Поділля. Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. IV частина : навчально-методичний посібник / упоряд. О. А. Плахотнюк. Львів : ЛНУ імені Івана Франка кафедра режисури та хореографії, 2020, с. 168–178.

ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ» У ПРАКТИКУ РОБОТИ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Г.З. Лаврін, О.А. Волков

E-mail: Lavrin@tnpu.edu.ua, San4oss_volkov@rambler.ru

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка, м. Тернопіль

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

Актуальність. Спортивно-оздоровчий туризм – поняття комплексне, що має пряме відношення до виховання, освіти, оздоровлення населення та економіки, але незважаючи на багаторічну історію, спортивно-оздоровчий туризм, як масове явище має тенденцію до подальшогорозвитку.

У загальноосвітній школі спортивно-оздоровчий туризм – це цікавий та корисний інструмент для всебічного виховання особистості, допомагає учням удосконалювати духовні та фізичні якості, формувати характер, опановувати життєво важливими вміннями і навичками. Заняття спортивно-оздоровчим туризмом привчає дітей переносити побутову невлаштованість, вчить дбайливому ставленню до природи та культури, раціональному використанню свого часу, сил, формує трудові навички, що сприяє розвитку самостійності [2]. У туристичних походах здійснюються загальна фізична підготовка, загартування та збільшується опірність організму школярів до різних захворювань.

Навчання та виховання у спортивно-оздоровчому туризмі реалізуються комплексно, у природних умовах. Цю природність процесу навчання спортивно-оздоровчому туризму можна розглянути на прикладі будь-якого туристичного заходу або виконання конкретного завдання, наприклад, при установці наметів, приготуванні їжі, виконанні різноманітної побутової роботи, коли формуються спеціальні туристські знання і вміння; при пересуванні з рюкзаком і подоланні природних перешкод на змаганнях, в результаті чого відбувається розвиток рухових здібностей і і т.д. [4].

Спортивно-оздоровчий туризм не вимагає великої кількості інвентарю і є масовим та доступним видом спорту для підростаючого покоління. Особливо значимо це сільських шкіл [3; 5].

Урочна форма проведення занять є основною формою реалізації завдань фізичного виховання учнів, для розробки змісту варіативної частини програми по фізичної культурі на основі спортивно-оздоровчого туризму для учнів 5-9 класів основою послужила

Спортивно-оздоровчий туризм як універсальний засіб активного пізнання навколишнього середовища в природних умовах, естетичного та трудового виховання, фізичного розвитку дітей і підлітків, формування у них фізичних якостей , як засіб естетичного та трудового

Ціль дослідження – реалізувати методичний супровід варіативною частини програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів на основі спортивно-оздоровчого туризму, перевірити ефективність експериментальної програми.

Були сформульовані основні **завдання дослідження:**

Проаналізувати наукову літературу і охарактеризувати спортивно-оздоровчий туризм як засіб варіативної частини програми з фізичної культури.

Перевірити результативністьвикористання спортивно-оздоровчого туризму у навчальному процесі в умовах педагогічного експерименту.

Методологічною основою і теоретичної базою дослідження послужили праці вітчизняних вчених-теоретиків та практиків, зокрема, праці спеціалістів, що розкривають основні положення теорії і методики фізичного виховання та туристичної роботи [2; 6; 7; 8].

Для того щоб зміцнити загальний стан здоров'я школярів і підвищити рівень їх фізичної підготовленості, необхідно удосконалювати процес фізичного виховання в школі: підвищити мотивацію до занять; використовувати засоби та методи, які застосовують людиною в природньому середовищі та повсякденно. Методичний супровід реалізації варіативної частини програми фізичної культури для учнів 5-9 класів на основі спортивно-оздоровчого туризму є новою формою фізичного виховання.

Результати педагогічного експерименту, дозволяють констатувати, що пропоновані засоби варіативного модуля з фізичної

культури на основі спортивно-оздоровчого туризму сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання школярів, реалізуючи при цьому оздоровчі, освітні, виховні завдання навчального процесу.

Після завершення педагогічного експерименту відбулася позитивні зміни в наступних показниках:

- освітня спрямованість варіативної частини програми з фізичної культури на основі спортивно-оздоровчого туризму сприяла формуванню у школярів високого рівня знань у галузі спортивно-оздоровчого туризму. Учні отримали знання з основ спортивно-оздоровчого туризму не тільки під час уроків фізичної культури, а й у походах. Окрім того відбувається інтеграція знань з фізичної культури та знань з інших навчальних предметів. За результатам тестування теоретичних знань школярів в кінці експерименту 3 рази більше учнів ЕГ дали правильні відповіді на питання (68) чол.), чим в КГ (19) чол.);

- дані приростів результатів показників фізичної підготовленості наприкінці експерименту дозволяють констатувати: удвічі більше учнів в ЕГ (68,7%), показують рівень вище середнього у всіх контрольних тестах, ніж у КГ (34,9%);

- протягом експерименту нами зафіксовано зменшення випадків і середнього кількості тривалості (у днях) всіх захворювань у учнів ЕГ. На підставі цього слідує висновок, що заняття, проведені в здебільшого на свіжому повітрі, зіграли позитивну роль в підвищенні опірності організму до різним захворюванням учнів експериментальної групи;

- в результаті педагогічного експерименту за спеціально підібраними тестам виявлено рівень приросту показників фізичної підготовленості в учнів обох груп (при $P<0,05$). Однак в кінці експерименту нами зафіксовано більше кількість учнів в ЕГ (68,7%), показують рівень вище середнього значення у всіх контрольних тестах, ніж в КГ (34,9%).

Висновки. Впровадження експериментальної програми із вивчення навчального модуля «Спортивно-оздоровчий туризм» сприяло підвищенню фізичної підготовленості школярів, рівня здоров'я та успішності у навчанні.

Список використаних джерел

1. Бітківська, Л. І. Розвиток дитячо-юнацького туризму у Кам'янці-Подільському. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : перша всеукраїнська наукова конференція з міжнародною участю, 23-24 грудня 2021 року / за заг. ред. А. В. Огнистого, К. М. Огнистої ; ТНПУ, Федерація бадмінтону України, Українська федерація учнівського спорту. Тернопіль : [ТАЙП], 2021. С. 31–35.

2. Биржаков М. Б. Введение в туризм. Биржаков М. Б. М. : Феникс, 2007. 437 с.

3. Булашев О. Я. Теорія і методика спортивного туризму : навч. посіб для студентів першого курсу (за кредитно-модульною системою). Булашев О. Я. Х. : ХДАФК, 2007. 230 с

4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : навч. посіб. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Т. : Навчальна книга. Богдан, 2009. – 304 с

5. Дехтяр В. Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму В.Д.Дехтяр. К. : Науковий світ, 2002. 201 с

6. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. 2-е вид., перероб. та доп. К. : Альтпресс, 2008. 280 с.

7. Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : Л. : ЛДУФК, 2012. Ч. 1. 150 с.

8. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. культури та спорту. Л., 2009. Вип. 13, т. 4. С. 188 – 193.

СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОДУЛЮ «КОРФБОЛ»

Г.З. Лаврін, О.А. Волков

E-mail: Lavrin@tnpu.edu.ua, San4oss_volkov@rambler.ru

Тернопільський національний педагогічний університет імені В.Гнатюка, м. Тернопіль

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

Актуальність дослідження. Здоров'я кожної людини – один із найважливіших показників соціального благополуччя суспільства. Водночас сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей. Державні національні програми «Діти України» та «Освіта» (Україна. XXI століття), «Національна доктрина розвитку освіти» одним із головних завдань визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я учнів.

Сутність і закономірності використання оздоровчих можливостей спорту в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських учених. Окрім того, праці вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать, що середній шкільний вік має величезні нереалізовані можливості щодо формування навичок здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь в галузі збереження здоров'я.

Корфбол належить до тих засобів фізичного виховання, систематичне використання яких забезпечує гармонійний розвиток особистості [1]. Заняття корфболом сприяють засвоєнню життєво-важливих рухових навичок; розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості; формуванню організаторських можливостей; розвитку специфічного сприйняття – «відчуття м'яча», «відчуття часу», «відчуття простору», «відчуття партнера»; розвитку уваги, мислення і пам'яті». Саме тому корфбол набуває широко впровадження як засобу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах та закладах вищої освіти [2; 3].

Мета статті полягає виявленні ставлення школярів до гри корфболу на уроках фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань використовували комплекс методів дослідження: метод аналізу, порівняння, узагальнення; соціологічних методів, а саме: письмового опитування; математико-статистичних із використанням методів математичної статистики.

Організацією дослідження передбачалося: було залучено усього 74 школярів, які навчалися у шостих класах. Протягом семестру школярів на уроках фізичної культури засвоювали модуль «Корфбол». Для вивчення думки учнів розроблено анкету, що стосуються досліджуваної проблеми. Опитування проводили вкінці першого семестру на останньому уроці з фізичної культури.

Результати проведеного анкетного опитування з'ясували, що більшість шестикласників позитивно відносяться до занять фізичної культури, оскільки на питання «Чи подобається тобі уроки фізичної культури?» отримали такі відповіді: що «так» – 88 % респондентів, відповідь «ні» – 7 %, решта не змогла визначитись у своїх відповідях.

З'ясували, що більшості шестикласникам подобається брати участь у командних спортивних іграх, оскільки на питання «Чи подобається тобі грати в командні спортивні ігри?» отримали відповідь, що «так» – 83 %, не подобаються такі види спорту – 7 %, не змогли визначитись у своїх відповідях – 9,8 %.

Для з'ясування, які спортивні ігри є популярними серед хлопців і дівчат шостих класів, запропонували відповісти на наступне питання «Чи доводилося тобі грати в спортивні ігри, якщо так, виберіть декілька варіантів із запропонованих?». З'ясували що шестикласниками подобається грати: волейбол – 19% , футбол – 38 %, баскетбол – 15 %, корфбол – 19,8 %, не грають у жодному командному виді спорту – 8.3 %.

Для виявлення чинників, які впливають на мотивацію займатися корфболом, було поставлене наступне питання до респондентів «Назвіть причину, яка на вашу думку найбільше вплинула на тебе щоб почати займатися корфболом? Можна вибрати декілька відповідей.» Отримали наступні відповіді, що «можливість весело провести вільний час» – 66 %, «зацікавленість до нового виду спорту» – 61 %, «це активна гра, що покращує стан здоров'я» – 55.5 %, «можна легко

знайти команду для гри» –11 %, інша нами запропонована відповідь «це популярний вид спорту в нього грають мої знайомі» набрала лише 4 %.

Для з'ясування чинників, які перешкоджають респондентам займатись корфболом, було поставлено питання «Назвіть причину, яка на вашу думку найбільше буде заважати тобі грати у корфбол?». Отримали наступні відповіді, що «не достатньо знань з правил гри» – 10 %, «невпевненість в технічній та фізичній підготовці» – 12 %, «відсутність інтересу грати» – 6 %, «відсутність гравців які можуть грати у корфбол – 2 %, «відсутність спортивного обладнання» – 5 %.

На запитання: «Які переваги застосування гри корфбол на уроках фізичної культури», відповіді дітей були різноманітними: «легкі правила», «можливість грати одночасно дівчатам і хлопцям», «відсутність контакту будь-якого під час гри», тощо. Ці та подібні відповіді, доводять, що учні засвоїли правила гри і ставляться до гри корфбол із позитивними емоціями.

На запитання: «Скільки уроків потрібно, щоб вивчити гру у корфбол» і більшість дітей (74%) відповіли, що достатньо одного уроку. Це свідчить, що правила гри у корфбол є простими для розуміння і засвоєння шестикласниками.

Висновки. Результати анкетування шестикласників доводять, що гра корфболом є легкою для засвоєння, цікава та проста у вивченні. Знаючи, що корфбол не вимагає складного інвентаря та обладнання, гра виступає універсальним засобом для всебічного й гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1.Українська федерація корфболу [Електронний ресурс]. –Режим доступу: http://www.korfball.in.ua/page-24.html

2. Piech Krzysztof. Korfball. / Krzysztof Piech, Agata Mularczyk. – Warszawa. – 1997. – 59 s .

3. Sport terms: basketball, korfball and netball : eng.-afr. (1970). Південна Африка: Government Printer, South

ВАЖЛИВІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

Л. Ю.Левандовська, В.І. Довгаль

E-mail: levandov841@ukr.net, Dovgal07@ukr.net

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

Сучасне суспільство має проблему недостатньої фізичної активності людей, що призводить до зниження здоров'я і порушень координації рухів. За даними ВООЗ, понад 25% дорослого населення та 80% дітей не отримують достатньої фізичної активності, що призводить до численних захворювань. Рекомендується, щоб діти і підлітки приділяли фізичній активності не менше 1 години на день, а дорослі не менше 30 хвилин. Організація активного відпочинку може позитивно вплинути на здоров'я людей, підвищити рівень фізичного та психічного здоров'я, покращити роботу організму та знизити ризик розвитку депресії та тривоги. Тому важливо знайти спосіб збільшити фізичну активність в повсякденному житті, включаючи різноманітні види спорту, рухливі ігри та прогулянки на свіжому повітрі [2; 4; 7].

Регулярна фізична активність важлива для здоров'я, функціонування організму та психічного самопочуття людини. Вчені називають її життєвою необхідністю, яку має виконувати кожна людина щотижня для збереження здоров'я. Це особливо важливо для дітей та молоді, адже рух є складовою людської природи. Мінімальна доза руху необхідна для підтримки психофізичного стану та здоров'я та повинна стати невід'ємною частиною життя кожної людини[6; 10].

Фізична активність – будь-яка діяльність, що прискорює серцебиття та викликає відчуття тепла та потовиділення. Це можуть бути спорт, вправи, робота та інші дії, пов'язані з рухом м'язів. Рухова активність залежить від багатьох чинників, таких як статус, освіта, матеріальний стан, вік, стан здоров'я та багато іншого. Фізична активність є необхідною для здорового способу життя та є головним фактором його збереження. Недостатня активність у дітей може призвести до порушення правильного розвитку. Надмірні ж фізичні навантаження можуть бути шкідливими та призвести до захворювань[1; 8; 5].

Дозвілля – це час для відпочинку та розваг, після виконання робочих та сімейних обов'язків. Використання вільного часу залежить від фінансового стану та виду роботи. Це може впливати на економічний розвиток та вибір розважальних заходів. Використання вільного часу може стимулювати бажання займатися фізичною культурою та оздоровчою гімнастикою. Активне використання вільного часу може вплинути на соціальне виховання та допомогти відкрити нові установки та цінності. Відпочинок важливий для здоров'я суспільства. Рухова активність у вільний час допомагає формувати навички спілкування та досягнення цілей. Дозвілля впливає на ставлення дитини до світу, допомагаючи позбутися негативних рис і сприяючи розвитку доброзичливості та дружелюбності. Недостатня фізична активність дітей може бути зумовлена недостатньою кількістю фізичних навантажень та низьким рівнем усвідомлення потреб у відпочинку. Відсутність вільного часу може знизити рухову активність дітей [3; 11; 9;12]

Вільний час – це категорія, яка розвивалась як протиставлення робочому часу. Це важлива складова способу життя, що дозволяє відірватися від роботи та присвятити час захопленням та розвитку характеру. Він може сприйматися як форма відпочинку або як марна трата часу. Універсальна енциклопедія PWN визначає вільний час як час, призначений для розваг, відпочинку та підвищення професійної кваліфікації.

Фізична підготовка впливає на розвиток і здоров'я людини, але недостатня активність стає проблемою в сучасному суспільстві. Дослідження показують, що комп'ютерні ігри та технології зменшують фізичну активність дітей та підлітків, а залежність від них може мати негативний вплив на здоров'я та розвиток. Підвищення фізичної підготовки вимагає посилення уваги та пошуку рішень, включаючи проведення часу на свіжому повітрі та заняття фізичними вправами. Фізична підготовленість пов'язана зі здатністю до долання фізичних навантажень у повсякденному житті, а не обов'язково з успіхами у спорті. Для досягнення цієї мети важливо включати фізичні вправи у свій життєвий стиль та зберігати здоровий спосіб життя.

Фізична активність позитивно впливає на здоров'я та психічне благополуччя молоді, запобігає розвитку хвороб цивілізації та знижує

ризик депресії та раку товстої кишки. Проте, аналіз показує, що рухова активність у хлопчиків та дівчат початкових класів залишається незадовільною, незважаючи на будь-які зміни[10].

Більшість учнів вважають свою фізичну активність високою, але їх вибір пасивних форм проведення вільного часу свідчить про недостатнє розуміння користі активного способу життя. Роль батьків у вихованні активної молоді надзвичайно важлива. Дані свідчать про нестачу фізичної активності серед молоді та перевагу пасивних форм дозвілля. Важливо поширювати інформацію про користь фізичної активності та сприяти формуванню здорового способу життя з дитинства. Регулярні фізичні вправи можуть принести задоволення, якщо відводиться достатньо часу на їх виконання.

Список використаних джерел

1. Воланьска Т. Фізична діяльність та здоров'я. Бібліотека Польського наукового товариства фізичної культури. Том III, Варшава. 1995. С.175-177.

2. Драбик Я. Пропаганда рухової активності (вступ до предмету), частина III. Гданськ. 1997. С. 197-183.

3. Квілецька М. Безпосередні функції відпочинку. Варшава. 2006. С. 134-137.

4. Квілецький К. Альмамерські наукові зошити. *WSE*. Варшава, 2007. С 81.

5. Квілецький К. Міркування про дозвілля. Вибрані питання. *GWSH*, Катовіце. 2011. С. 83-89.

6. Коздронь Є. Фізична рекреація як складова здорового способу життя. Мінімальна фізична активність. Основи теорії та методики фізичної рекреації : посібник для інструктора з фізичної рекреації. Товариство сприяння фізичній культурі, Варшава. 2008. 367 с.

7. Муха Б., Муха М. Рухова активність в епоху пандемії Covid-19. *Здоров'я та спосіб життя. Економічні, соціальні та медичні наслідки пандемії*, Вроцлав. 2021. С.74-79.

8. Псалтопулу Т., Кірозіс А., Статопулос П. та інші. Дієта, фізична активність і когнітивні порушення серед людей похилого віку. *EPIC-Greece. Громадське здоров'я*. 2008. С. 127-132.

9. Скальскі Д., Ковальський Д., Кіндзер Б., Григус І. Окремі аспекти санітарно-просвітницької роботи при проведенні розважальних ігор під час пандемії. *Реабілітація та відпочинок*. №9. 2021. 109-119.

10. Скальський Д., Ковальський Д., Григус І., Нестерчук Н. Моральні проблеми в сучасній фізкультурно-оздоровчій освіті. *Реабілітація та відпочинок*. 2020. №6. С. 64-75.

11. Скальський Д., Ковальський Д., Григус І., Нестерчук Н. Фізична культура в сільському середовищі та санітарна освіта. *Реабілітація та відпочинок*. №6. 2020. С. 76-88.

12. Скрипко А., Бічиксо Г. Рухова активність та форми проведення вільного часу дітей та молоді. *Health and sport*. 2017. №2(34). С. 11–17.

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК ФУТБОЛІСТОК ВІКОМ 12-13 РОКІВ.

С. М. Лопоха

E-mail: sofilopoha@gmail.com

Луцький національний технічний університет

Спорт є невід'ємною складовою сучасного суспільства. Сучасний спорт стрімко змінюється - нині йому притаманні такі якості, як динамічність, постійне зростання спортивних досягнень.[1] Сучасні жінки все активніше беруть участь у різних спортивних змаганнях і займаються різноманітними формами фізичної активності. [6] Найскладніші перебудови організму в шкільному віці співпадають з часом початку тренувань, вибору виду спорту та з індивідуальним бажанням і професійним відбір в види спорту. Все це вимагає поглибленого знання вікових особливостей організму дітей шкільного віку, динаміки їхніх фізіологічних процесів, які розвиваються за морфологічними перебудовами всіх систем організму. Тому, щоб уникнути негативного впливу спортивного тренування на ріст і розвиток дитини необхідно планувати і проводити навчально-тренувальні заняття, враховуючи вікові особливості дітей. [5, 7]

Ще у працях Гіпократа почали досліджувати фізіологічні особливості жіночого організму. Було доведено, що фізичний і

психічний стан, працездатність, реакції організму жінки на різноманітні подразники значною мірою залежні від ритмічних змін її гормонального статусу протягом специфічних біологічних менструальних циклів. Жіночий організм на відміну від чоловічого, має свої як морфологічні, так і функціональні особливості, що чітко простежується в усі періоди життя. [2]

Мета даної роботи дослідити фізіологічні аспекти фізичного розвитку дівчаток 12-13 років які займаються футболом.

Провідні тренери з футболу стверджують, що суттєвої різниці у фізичній підготовці футболісток і футболістів немає, проте все ж існують певні особливості, які потрібно враховувати в процесі розробки тренувальних програм спортсменок. [5]

Організм жінки реагує на регулярні фізичні навантаження так-само, як і організм чоловіка. У тренованих жінок відбувається збільшення сили, швидкості, витривалості, як і в тренованих чоловіків. Але у зв'язку з відмінностями в статурі, якісному складі тіла й ендокринній системі, існують статеві відмінності щодо фізичної працездатності, сили, швидкості й аеробної здатності. [5]

Жінки володіють нижчою силою та витривалістю. В онтогенезі найбільший приріст сили спостерігається в дівчаток у 13-14 р., а максимуму показники досягають у 14-15 р. Максимальна швидкість досягається у 13 р. Максимальні показники загальної витривалості в жінок спостерігаються у 18-22 р., швидкісної витривалості - у 14-15 р., Різниця в силових можливостях дівчаток і хлопчиків досягає значних величин після 12-14 р., тобто після початку статевого дозрівання. [https://www.uzhnu.edu.ua/uk]

На думку дослідників вік в якому відбувається наростання активності самототропіна є періодом найбільш сприятливим для спрямованого тренувального впливу на суглобно-зв’язочний, м’язовий і кістковий апарат [6, 7].

При заняттях футболом велике навантаження несуть нижні кінцівки. Тренери повинні знати, що процеси окостеніння у дітей ще не завершені, тому в заняттях потрібно приділяти більшу увагу вправам, які сприяють зміцненню стопи. Слід зазначити, що хребетний стовп – основна частина опорно-рухового апарату людини відрізняється гнучкістю. Грудний і поперековий вигини хребта тільки

починають формуватися, хребет дітей дуже вразливийй, неправильні вихідні положення супроводжуються тривалою напругою, можуть викликати деформацію (викривлення) хребетних вигинів [7].

Регулярне застосування великих навантажень і недотримання принципу поступовості у підвищенні їхнього обсягу й інтенсивності можуть призводити до несприятливих змін, перш за все до порушень ОМЦ. Великі навантаження викликають збільшення викиду гіпофізом адренокортикотропного гормону і, відповідно, викиду наднирниками андрогенів. Це гальмує гонадотропну функцію гіпофізу і у результаті порушує функції яєчників. Інтенсивні тренування з великим обсягом навантажень, розпочаті до періоду статевого дозрівання, можуть затримувати термін настання перших менструацій, а після їх настання спричинити розвиток недостатності. Найбільш небезпечний вік для початку тренувань - 11-13 років. Найбільш сприятливий - 8 років. Інтенсивні спортивні тренування, розпочаті в передпубертатному і пубертатному періодах, а також в період від перших менструацій до встановлення стабільного ОМЦ, надалі часто призводять до порушень менструального циклу. Найбільш небезпечна для тренувань фаза менструального циклу - фаза овуляції. В пубертатному періоді і при різних порушеннях менструального циклу тренування в фазу овуляції строго протипоказані. Існують такі протипоказання до занять спортом в період менструації: період статевого дозрівання, запальний процес в статевих органах, перенесені інфекційні захворювання . При тренуваннях в період менструації забороняються: великі зусилля, струсу, напруженні, охолодження, тривале перебування на сонці, відвідування сауни. [https://www.uzhnu.edu.ua/uk]

Наукові роботи, що стосується впливу спорту на жіночий організм, можна умовно розділити на дві великі групи:

По-перше, одні дослідники вважають, що особливості жіночого організму і циклічні екстрагенітальні зміни не чинять істотного впливу на спортивну працездатність.

По-друге, інші — наводять серйозні аргументи на користь ретельного аналізу і обліку особливостей жіночого організму і насамперед, коливань, обумовлених менструальним циклом .[6]

Таким чином необхідно пам’ятати, що діти одного календарного віку можуть відрізнятися один від одного за морфофункціональними

показниками, темпами фізичного розвитку, рівнем прояву психомоторних можливостей. Все це необхідно враховувати при плануванні і побудові тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки футболісток.

Висновок: Підводячи підсумок під вищесказаним необхідно відзначити, що в теорії і практиці футболу існує велика кількість різних методик удосконалення фізичних та технічних здібностей. Однак спостерігається дефіцит науково-обґрунтованих методик, які включають у себе програми діагностики та вдосконалення досліджуваних здібностей, які відповідають віку, рівню кваліфікації, а також функціональним і фізичним можливостям тих, хто займається.

Список використаних джерел

1. Будзин В. Р., Рябуха О. І. Удосконалення навчально-тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді з урахуванням фаз ОМЦ: Львів-Ліга Прес, 2009, 3 с.

2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов, М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. - 272 с.

3. Мазурчук О., Панасюк О., Герасимюк П., Гаврилюк А. Ефективність діяльності тренера жіночої команди з міні-футболу. Луцьк, 2018, 131-133 с.

4. Мельник Е. В., Силич Е. В., Кухтова Н. В. Психология тренера: теория и практика: метод. рек. Витебск : ВГУ им. М. П. Машерова, 2014. 55 с

5. Петренко Ю. О., Меньших О. Е., Котегова Л. І. Удосконалення фізичної підготовки жінок: Навч. Посіб. Черкаси, 2015, 4 с.

6. Шаповал Є.Ю., Момот О.О., Свєртнєв О.А., Хоменко П.В. Фізіологічні особливості функціональної діяльності жіночого організму у процесі занять міні-футболом: Полтава, 2018, 98 с.6-7с

7.Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок URL:https://www.uzhnu.edu.ua (дата звернення 15.05.2023)

8.Удосконалення навчально-тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді з урахуванням фаз ОМЦ URL:https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/ (дата звернення 15.05.2023)

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

О. О. Малімон

E-mail: Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua

Волинський національний університет

імені Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. Результати аналізу наукових праць засвідчують, що в сучасних умовах ведеться активний пошук способів удосконалення фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема, учені пропонують формувати інтерес та мотивацію до занять фізичними вправами, удосконалити засоби й форми проведення занять, покращити програмно-нормативне забезпечення, підвищити рухову активність студентів, розробити програмування й алгоритм оздоровчого тренування, формувати здоровий спосіб життя, удосконалити систему оцінювання [3]. Загалом фізичне виховання у ВЗО здійснюється в різних формах, що дає змогу реалізовувати навчальні, оздоровчі та виховні завдання освіти. Важливе оздоровче значення мають як навчальні, так і позанавчальні форми організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів, що сприяє формуванню їхніх рухових умінь і навичок.

Мета дослідження: визначити концептуальні основи формування рухових навичок студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оскільки увесь фонд людини складається із вроджених рухів (безумовні рефлекси) та набутих протягом життя (умовні рефлекси), то рухові навички можна характеризувати як індивідуально набуті рухові акти, що формуються на основі механізму тимчасових зв’язків. Засвоєння нової техніки рухів завжди відбувається на основі раніше сформованих. Загалом формування рухової навички – багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності, які стали в результаті багаторазового повторення

навичками, здійснюється перехід до синтезування цілої низки навичок вищого порядку.

Критичний рівень здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні навчання, впровадженні інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, загрозливих умовах воєнного стану в країні. Унаслідок цієї проблеми зростають вимоги до зміцнення здоров'я студентської молоді, формування в неї рухових умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами з метою покращення фізичних кондицій. Сьогодення потребує великої кількості висококваліфікованих фахівців фізичного виховання, які б уміли використовувати під час роботи зі студентами сучасні науково-методичні матеріали, заохочувати до різних форм занять фізичними вправами [1].

Вивчення студентами фізичних вправ на заняттях та в позанавчальний час передбачає послідовне формування умінь і навичок виконувати окремі рухові дії. В окремих учасників освітнього процесу ці навички вже сформовані в шкільні роки, проте частка таких студентів зовсім незначна. Тому цей процес не можна вважати завершеним.

У теорії й методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо); 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність.

Поняття «рухове вміння» та «рухова навичка» найчастіше використовують в оцінюванні рухового потенціалу студента. Це традиційна рухова фразеологія, що визначає ефективність реалізації рухової діяльності. Тож, розглядаючи її з позицій застосування сучасних оздоровчих методик у навчальному процесі, рухова діяльність визначається ступенем розвитку довільних спеціалізованих рухових умінь і навичок, котрі є специфічними для конкретного виду фізкультурно–оздоровчого заняття, а кожен довільний руховий акт

характеризується двома взаємопов'язаними структурними компонентами – руховим і змістовим [2].

Процес розвитку рухових умінь поділяється на розучування та вдосконалення. Його результатом є сформована збалансована стійка рухова навичка, яка характеризується економічністю й ефективністю робочих дій, котрі операційно можна об'єднати одним поняттям – «навченість».

Загалом формування рухових умінь відбувається шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, за активної участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага водночас зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, нестабільно, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням. Зростання кількості повторень з корекцією помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання, тобто вправа поступово автоматизується, відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

За мірою оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується: дія контролюється або при помірній зосередженості, що чергується з короткими відволіканнями уваги, або при поверховій зосередженості. Якщо в навичках знання використовується лише на етапі формування, а потім дія виконується на основі стереотипу, то для умінь характерним є застосування знань на етапі функціонування. Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає у його чіткому структуруванні, спеціальні знання і мотивація студентів до фізичної активності, руховий досвід, належне матеріально-технічне забезпечення занять, висока професійна майстерність викладача [3]. Знання та дотримання цих закономірностей дає змогу ефективно оволодіти конкретною руховою навичкою й розвинути ту чи ту фізичну якість

Висновки. Перспективи розвитку галузі фізичного виховання потребують глибокого оновлення традиційної системи освіти, що є визначальним фактором погіршення стану здоров'я сучасної молоді в Україні. У сучасному суспільстві, де фізичне виховання набуває вагомого значення як важливий структурний компонент рухової активності молоді, актуально диференціювати засоби та методи відповідно до завдань навчального процесу, серед яких пріоритетним, на наш погляд, є розвиток рухових умінь і навичок у студентів як важливої складової процесу формування їхньої рухової функції, підґрунтя для збереження та зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Волков В. Особливості формування рухових умінь і навичок у студентів спеціальної медичної групи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 3(31). Луцьк, 2015. С.61–65.

2. Іванько В. В., Портна І. Л. Формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві : досвід, проблеми, рішення : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. Київ, 2014. С.28–32.

3. Сабіров О., Пантік В. Концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. № 1(41). Луцьк, 2018. С.36–45.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО–РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ

О.А. Мартинюк, О.О. Ковтун

E-mail: martyniuk.oksana@kneu.edu.ua, kovtun.olha@kneu.edu.ua

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ

Вступ. Спортивні танці – це самостійна форма мистецтва, де по-новому з`єдналися рухи, музика, світло і фарби, де тіло, дійсно, знайшло свою повнокровну мову. Спортивні танці переконують людей

у тому, що цим видом рухової активності може займатись кожен, якщо подолає в собі лінь і страх перед незнайомим [1].

Оздоровчо-рекреаційні заняття грають важливу роль у вирішенні соціальних проблем, сприяють підвищенню якості життя, створення умов для задоволення рекреаційних потреб студентської молоді. Сьогодні студенти страждають від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з навчальною, але й побутовою сферами. Спортивні танці перетворюються на засіб оздоровчо-рекреаційних занять, які можуть застосовувати будь-хто, у будь-якому віці [4].

Мета. Дослідити спортивні танці, які виступають засобом оздоровчо-рекреаційних занять для студентів молодших курсів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

Результати дослідження. У сучасному світі спортивним танцям знову починають приділяти більше уваги і висловлювати більше поваги. І це зовсім не дарма, адже вони стають справжнім порятунком для багатьох [5]. Використання спортивних танців в оздоровчо-рекреаційній діяльності вважається новим і дуже популярним напрямком серед студентської молоді. Користь танців дійсно велика і регулярні заняття ними можуть сприяти поступовому поліпшенню загального стану здоров'я студентів [2].

Кожен студент на навчанні піддається стресу і психологічному навантаженню. Заняття танцями допомагають поліпшити роботу нервової системи людини. Рухаючись під музику м'язи починають розслаблятися, а в кров починають надходити ендорфіни – так звані «гормони радості». Це дозволяє студентам знайти гармонію зі своїм тілом, починаючи відчувати легкість і душевний підйом [3].

Нами було проведено анкетування серед студентів першого та другого курсів, які займаються спортивними танцями оздоровчо–рекреаційного направлення. Всього було отримано 40 анкет. Аналіз результатів анкетування дозволив нам виявити, які

латиноамериканські танці найбільш популярні серед студентів молодших курсів.

Було визначено, що «пасодобль» обирають 5% студентів. Також найменш популярним напрямком серед студентської молоді є «джайв» – 5%. «Самба» виявився найпопулярнішим напрямком – 50% обирають його для занять. Для нас не стало здивуванням, що «ча–ча–ча» – найпопулярніший танець серед студентів, 55% обирають його. Ми бачимо, що «самба» та «ча–ча–ча» отримали найвищі показники завдяки своєму ритмічному, запальному, драйвовому стилю.

Висновки. Оздоровчо–рекреаційні заняття на основі спортивних танців є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо у студентському віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо–рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2:59–66.

2. Дуб М. М., Мальцева О. Б. Здоровий спосіб життя студентів–складова професійної компетенції.Україна. Здоров’я нації. 2019. С. 168.

3. Синиця Т. О. Особливості залучення студенток ЗВО до занять у спортивних секціях. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. Матеріали XVIII-ої Міжнародної науково-практичної конференції. С. 373-375.

4. Чеховська А. Ю. Salsa як один з напрямів танцювальної аеробіки як засіб психоемоційного розвантаження для студентів НТУУ КПІ ім. Ігоря Сікорського : дис. Національний авіаційний університет, 2022.

5. Шевченко В.В., Момот О.О. Формування здорового способу життя засобами рухової активності. Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди. 2023. С. 323.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

І.О. Мартинюк В.В. Чижик

martinukirina370@gmail.com

Луцький національний технічний університет, Луцьк

Заняття силовими видами спорту характеризуються великими перевантаженнями для організму спортсменів. Фізіологічно структура тіла жінки менш схильна до нарощування м'язової маси, тому що в її організмі виробляється в три рази менше гормону тестостерону. Тому тренерові при побудові процесу підготовки спортсменок у силових видах спорту, необхідно обов'язково враховувати ряд особливостей і застосовувати науково-обґрунтовані методики. Однією із проблем у силових видах спорту, зокрема у важкій атлетиці є те, що формування тренувальних груп здійснюється за тими ж вимогами, що й у чоловіків. Це відбувається внаслідок того, що дотепер не прийнята спеціалізована програма з жіночої важкої атлетики для ДЮСШ і ШВСМ. У літературі зазначається, що спортивна підготовка жінок повинна будуватися інакше, ніж у чоловіків-важкоатлетів, але крім констатації розбіжностей між чоловіками й жінками та окремих рекомендацій справа не просувається. Тому тренери, як правило, застосовують вже відомі ефективні програми для чоловіків, що може привести до перенавантаження спортсменок і навіть травм. Тема даного дослідження розкриває особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту, а отже є актуальною.[3]

Мета дослідження: Аналізувати особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту.

Виклад основного матеріал: Оскільки жіноча важка атлетика в спортивному світі є досить молодий і мало вивчений вид спорту, не маловажно було дізнатися, як дівчата самі оцінюють вплив даного виду спорту на їхній організм. Для визначення мотивації й з'ясування впливу багаторічних систематичних занять даним видом спорту й участі в спортивних змаганнях на фізіологічні функції були проаналізовані результати опитування й анкетування важкоатлеток. Були опитані важкоатлетки - учасниці всеукраїнських змагань різних

вікових груп, які підрозділяються на три вікові групи: кадетки - до 17 років, юніорки - до 20 років і жінки - старше 20 року. З їхнього числа 35% раніше займалися іншими видами спорту (легкою атлетикою, гімнастикою, акробатикою) - спробували тренуватися й втяглися, інші прийшли за прикладом рідних і друзів безпосередньо у важку атлетику. В опитаних спортсменок середній вік початку багаторічної спортивної підготовки склав 9,8±0,6 років, у важкій атлетиці - 12,5±0,5 років. Причому кадетки і юніорки почали займатися важкою атлетикою в середньому з 10,7±0,6 і 11,5±0,3 років відповідно, а жінки - з 14±0,8 років, тобто ми спостерігаємо поступове омолодження жіночої важкої атлетики. Крім того, 70% кадеток і юніорок і 50% жінок прийшли відразу у важку атлетику й раніше ніякими іншими видами спорту не займалися. Коли починали займатися важкою атлетикою, 75% спортсменок ставили перед собою мету домогтися чогось більшого, ніж просто успіху, а саме - стати видатними, заробити грошей. Ні в кого з них не виникала проблема вибору «спорт або особисте життя», всі вони вибирають спорт. 30% опитаних вказали на те, що в ході спортивного тренування в них сформувалися агресивність і брутальність, але переважна більшість вказала лише на розвиток таких якостей, як цілеспрямованість і терпіння. На питання, як вони оцінюють свою зовнішність,25% кореспондентів не звертають уваги на свою зовнішність, а 80% опитаних вважають, що «спорт», «краса» і «жіночність» сумісні, тому спорт можна поєднувати з нормальним сімейним життям[1, с.57].

Різниця в силових можливостях дівчаток і хлопчиків досягає значних величин після 12-14 р., тобто після початку статевого дозрівання. У середньому м'язова сила жінок становить приблизно 60% такої чоловіків. Проте в жінок відносно слабші м'язи верхніх кінцівок та відносно сильніші м'язи нижніх кінцівок. Водночас різниця в силових можливостях майже /зникає, якщо силу поділити на площу поперечного перерізу м'язів чи на масу м'язової тканини. Це обумовлено близькою композицією м'язів чоловіків і жінок, хоча, за даними Б.Салтена, у жінок у середньому на 10% менше швидких волокон. Під впливом тренувань збільшення сили м'язів у чоловіків відбувається швидше, що обумовлено значно більшою (у 10 разів) концентрацією чоловічих статевих гормонів. Загалом, робоча

гіпертрофія м'язів у жінок виражена менше, хоча під впливом силових навантажень спостерігається значне (на 20- 40%) збільшення сили м'язів. Функціонування систем організму і фізична працездатність жінок залежать від фаз оваріальпо-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ можна розділити на такі фази: • менструальна (1-3 день); • постменструальна (4-12 день); • овуляторна (13-14); • постовуляторна (15-25 день); • передменструальна (26-28 день). Кожна із фаз циклу характеризується певним співвідношенням концентрації жіночих статевих гормонів Характер та інтенсивність змін у функціях жіночого організму під час циклу варіабельні та індивідуальні, у зв'язку з чим можна виділити лише окремі, найзагальніші, закономірності. Зменшення концентрації еритроцитів і гемоглобіну в менструальній фазі знижує аеробні можливості організму, погіршує реакцію серцево-судинної системи на навантаження. Одночасно зменшуються показники сили і витривалості. У постменструальній фазі підвищення рівня естрогену поліпшує функціонування ЦНС, системи дихання та серцево-судинної системи, підвищується працездатність. В овуляторній фазі концентрація естрогену знижується, а прогес терону все ще невелика, спостерігається зниження рівня основного обміну, різко спадає працездатність. У постовуляторній фазі на фоні підвищеного рівня прогестерону знову підвищується рівень обмінних процесів та працездатність організму. У передменструальній фазі підвищується збудливість ЦНС, зростає ЧСС і АТ, підвищується концентрація глюкози у крові та швидкість обмінних процесів. Водночас зростає втомлюваність, знижується працездатність

Погіршення функціонального стану і зменшення працездатності спостерігається у трьох коротких фазах ОМЦ - менструальній, овуляторній і передменструальній. Треба врахувати, що зміни в менструальній фазі мають індивідуальний характер, в той час як овуляторна фаза супроводжується дефінітивним зниженням фізичної працездатності [2, с. 4].

Як відомо, що фізичні вправи з обстяженням позитивно впливають на жіночий організм, а саме:

- попереджують атеросклеротичні зміни в судинах;
- серцевий м’яз починає працювати більш економно;
- позитивно змінюється діяльність залоз внутрішньої секреції;

- зліквідовується застій крові в органах черевної порожнини і тазу;

- налагоджується функція шлунку та кишковика; - підсилюється вплив ЦНС на різні органи;

- підвищується життєвий тонус всього організму.

У жінок, що займаються спортом, високий рівень фізичної та розумової працездатності зберігається значно довше, ніж у тих, які не займаються[4,с.4]

Висновок:

Адаптація жіночого організму до високих тренувальних навантажень в силових видах спорту є одночасно метою, засобом, механізмом і фактором успішності досягнення високих результатів. Без ефективного планування тренувального процесу та урахування особливостей адаптації. Неможливо уникнути проблем, що сьогодні мають місце в жіночому спорті вищих спортивних досягнень силової й швидкісно-силової спрямованості. Ця проблема потребує подальшого дослідження.

Список використаних джерел:

1.Оцінювання впливу занять важкою атлетикою на жіночій організм веб-сайт. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010- 02/10zopawo.pdf дата звернення (17.05.2023)

2.Морфо-функціональні особливості жіночого організму веб-сайт. URL: https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25644 дата звернення (17.05.2023)

3.Особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/308202763_Osoblivosti_trenuvalnogo_procesu_zinok_u_silovih_vidah_sportu дата звернення (17.05.2023)

4. Особливості підготовки жінок у силових видах спорту url: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream дата звернення (17.05.2023)

ГЕНДЕРНІ СТЕРІОТИПИ ТА НЕРІВНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Д.М. Мартинко Г.В. Лопуга

E-mail: martynko@ftf.dnu.edu.ua, lopuha@ftf.dnu.edu.ua

Дніпровський національний університет

ім. Олеся Гончара, м. Дніпро

Сьогоденна педагогіка перебуває на етапі розвитку, де з'являються нові фактори, що мають вагомий вплив на систему ролей та поведінку людей у сучасному світі. Один із таких факторів, який охоплює різні сфери суспільного життя, є стать – яка визначається сукупністю фізіологічних та анатомічних особливостей, отриманих людиною від природи.

Однією з актуальних проблем в суспільстві є проблема ґендерних відносин та формування їх стереотипів у процесі виховання молоді, яка почала набувати значення з кінця XX століття [1].

Фізичне виховання є важливою складовою здорового способу життя та розвитку людини. Однак, на протязі багатьох років, існували та існують стереотипи стосовно ролі статі в цій сфері. Проблеми зі стереотипами стосовно фізичного виховання дівчат і хлопців є серйозними і можуть перешкоджати забезпеченню рівних можливостей для всіх дітей та підлітків.

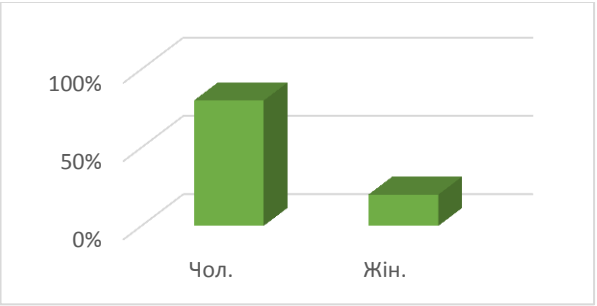
Гендерна класифікація видів спорту, як правило, зводиться насамперед до поділу на маскулінні і фемінні види спорту, а також андрогінні – загальні для обох статей [2]. Один з розповсюджених стереотипів полягає в тому, що дівчата повинні бути більш зосереджені на естетичній складовій спорту, тоді як хлопці повинні мають бути спрямовані на більш мужні види спорту. Як наслідок, дівчата вважають, що вони повинні займатися спортом для того, щоб бути привабливими, а не щоб підтримувати своє здоров'я та розвивати фізичні навички. Натомість хлопці відчувають більший тиск соціуму, що вони мають займатися фізичною активністю та підвищувати свій рівень маскулінності, що може відбитися на їх психічному стані. Відсутність інтересу до спорту ставить під сумнів мужність хлопчика.

Також у багатьох закладах навчання і спортивних клубах можуть бути різні очікування для дівчат і хлопців. Вслід цього дівчата менше

зацікавлені у фізичній активності. Наприклад, у деяких спортивних командах дівчатам можуть дозволяти грати лише в певних позиціях або обмежувати їх в рівні фізичної активності. Важливо сприяти різноманітності та включеності в спортові команди та групи, де кожен з учасників може розвиватися у відповідності до своїх індивідуальних здібностей та потреб. При цьому, діти будуть вчитися співпрацювати, розвивати командні навички та відчувати себе впевненіше у своїх фізичних можливостях.

Ще одним проявом ґендерних стереотипів та нерівності в спортивній сфері є переважна більшість чоловіків на тренерських посадах. Необхідно просувати жінок у ролі тренерів, арбітрів та інших керівних посад у спорті, а також демонструвати різноманітність та успіхи жінок в спорті. Залучення жінок та дівчат до спорту сприяє розвитку їхніх лідерських навичок, незалежності, активності, конкурентоздатності, самовпевненості [3].

Домінування чоловіків у тренерських колективах може бути одним із факторів, який негативно впливає на відвідування спортивних шкіл дівчатами. Ця тенденція цілком підтверджена аналізом програм, проведеним в рамках реалізації Проекту ҐОБ. Наприклад, в Дніпропетровський області 80 % викладачів фізичної культури – чоловіки (Звіт Робочої групи з ҐОБ, Дніпро, 2018, 20) [3].



Графік 1 – Розподіл викладацького складу ДЮСШ в Дніпропетровській області

Важливо зрозуміти, що ці стереотипи мають негативний вплив на розвиток дітей та їхню мотивацію до фізичної активності. Вони обмежують можливості розвивати свої фізичні навички та досягати успіхів у спорті. Тому необхідно підтримувати й сприяти

рівноправному доступу до фізичної активності для дівчат та хлопців. Наприклад, шкільні програми фізичної культури повинні бути спрямовані на розвиток різних видів спорту, включаючи ті, що вимагають більшої фізичної сили та витривалості, для обох статей. Вчителі фізичної культури повинні бути уважні до своїх стереотипів та прагнути підтримувати, мотивувати та допомагати всім своїм учням, незалежно від їхньої статі.

У підсумку, стереотипи стосовно фізичного виховання дівчат та хлопців негативний впливають на їхній розвиток та мотивацію до фізичної активності. Важливо підтримувати рівноправний доступ до фізичної активності та сприяти різноманітності та включеності у спортових командах та групах. Такі заходи можуть допомогти розвивати здоровий та активний спосіб життя для всіх дітей та сприяти розбиттю стереотипів та забезпеченню рівних можливостей для жінок та чоловіків у спорті та суспільстві в цілому.

Список використаних джерел

1. «Гендерна рівність і розвиток: погляд у контексті європейської стратегії України» – Пищуліна О., Чернова А, 2016. Режим доступу: https://razumkov.org.ua/uploads/article/2016_Gender_rivn.pdf [1]

2. «Гендерні стереотипи та їх прояви у спорті» – Древаль Ю. А., Фролов Р. С. Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/78067763.pdf [2]

3. «Проблеми ґендерної рівності у галузі фізичної культури та спорту» – Міністерство фінансів України, 2019. Режим доступу: https://mof.gov.ua/storage/files/%D0%93%D0%9E%D0%91%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.pdf [3]

ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОГНОСТИЧНОЇ МОДЕЛІ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

І. С. Мамедова, С. В. Трачук

E-mail: trachuk_sergey@i.ua

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Незважаючи на загальновідому користь і визнання рухової активності, спостерігається глобальна тенденція до зниження. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я у всьому світі не відповідають глобальним рекомендаціями з фізичної активності на користь здоров'я 23 % дорослих і 81 % підлітків (у віці 11–17 років)[3, 5, 6].

Сьогодні в українському суспільстві як і в світовому масштабі також визначаються тенденції зниження рухової активності дітей та погіршення стану їх здоров'я [4].

Діти й підлітки є контингентом з найвищим коефіцієнтом ефективності дії застосування рухової активності, формування здоров'я орієнтованої поведінки. Однак зосередження уваги на одному факторі не дає в повній мірі реалізувати здоров'язберігаючу компетентність для зміцнення і збереження здоров'я дітей та підлітків.

Мета дослідження – оцінити вплив детермінант визначаючих здоров'я дівчат середнього шкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; методика прогнозування ризику для здоров'я підлітків; методи математичної статистики.

Результати. У дослідження включені результати опитування 116 дівчат 12–15 років міста Києва та Київської області, батьки яких дали письмову інформовану згоду на проведення дослідження. Опитувальник розроблений колективом авторів ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України» з урахуванням антропометричних, фізіологічних, соціальних, демографічних та поведінкових детермінант, в тому числі рухової активності, загалом визначено десять [1, 2].

Серед детермінант прогнозованості рівня і ризиків для здоров'я також відносять вік. Зокрема згідно прорахунків старше 14,5 років і це

визначено в методиці прогностичний коефіцієнт рівняється в число 10, в той час коли розглядати вікову групу 11,5–14,5 років коефіцієнт рівняється 3.

У дівчат міських і сільських шкіл про наявність хронічних захворювань відмітили 16,18 % і 16,67 % опитуваних. Більшість дівчат відмітили про відсутність хронічних захворювань в міських школа 83,82 % і 83,33 % в сільських школах.

Індекс маси тіла дівчат в переважній більшості відповідав нормальним показникам згідно таблиць всесвітньою організацією охорони здоров'я в визначених регіонах, однак більша частка таких у дівчат міських шкіл 85,29 %, у дівчат сільських шкіл показник склав 83,33 %. Надмірна/недостатня маса тіла в більшій мірі була характерна для дівчат сільських шкіл 16,67 %, загалом даний аспект наукової розвідки потребує подальшої деталізації і уточнення супутніх факторів, якщо такі мали місце.

Визначено загальні тенденції з тривалість сну менше 9 годин на добу про який відмітили більшість дівчата міських і сільських шкіл 64,71 % і 64,58 %, що є нижче визначених гігієнічних норм для сучасних дітей, зокрема середнього шкільного віку. Тривалість нічного сну 9годин і більше на добу, в наших дослідженнях було характерним для дівчат міських (35,29 %) і сільських шкіл (35,42 %).

Рухова активність помірної і високої інтенсивності (MVPA) менше 230 хв. на тиждень в сільських школах дівчата відмітили 64,58 %, що більше ніж у дівчат міських школах де доля склала 55,88 %. Про заняття більше 230 хв. на тиждень був відзначено у відповідях дівчат міських шкіл 44,12 % і сільських шкіл 35,42 %.

В міських школах кратність занять спортом 1–2 рази на тиждень і менше відмічено у 42,65 % опитуваних дівчат, а частка тих хто відвідує заняття 3–4 рази на тиждень склала 50,00 % і всього 7,35 % дівчат відзначили про заняття кратність яких складала 5–7 разів на тиждень. В сільських школах дівчата про кратність занять спортом 1–2 рази на тиждень і менше відмітили у 42,65 % від загальної вибірки, про заняття 3–4 рази на тиждень відзначили 41,67 % опитуваних і тільки 2,08 % дівчат відзначили про заняття 5–7 разів на тиждень.

Про заняття спортом батьків, як дотичний фактор прогностичності здоров'я відзначили 22,06 % дівчат міських шкіл і

тільки 14,58 % дівчат сільських шкіл. Загалом переважна більшість батьків дівчат міських і сільських шкіл (77,94 % і 85,42 %) не займаються спортом і іншими формами та видами рухової активності. В міських школа про спільні заняття руховою активністю з батьками відзначили тільки 29,41 % дівчат, хоча більша частка 77,94 % таких занять не має. В сільських школах тільки 14,58 % дівчат відзначили про спільні зняття руховою активністю з батьками, а основна частка 85,42 % їх також не здійснює.

Про низький рівень дохід повідомили 2,94 % дівчат у міських школах, відповідно про середній і високий рівень доходів сімї зазначили 97,06 %. Можливо рівень доходів сім'ї оцінюється за суб'єктивною оцінкою. В сільських школах про низький рівень доходів відзначили 2,08 % дівчат і про середній і високий рівень доходів сімї зазначили 97,92 %.

Дівчата міських шкіл – 51,47 % опитуваних, заявили про малорухливу поведінку у позашкільний час більше 4 годин на добу, про менше 4 годин на добу відзначили 48,53 % опитуваних. Дівчата сільських шкіл про малорухливу поведінку у позашкільний час більше 4 годин на добу відзначили 52,08 % опитуваних від загальної вибірки, про менше 4 годин на добу – 47,92 % опитуваних.

Прогностична наявність ризиків зниження здоров'я у дівчат міських шкіл нижча 58,82 % при порівняння з даними дівчат сільських шкіл, де показник склав 60,42 %. В дівчат сільських шкіл відсутність ризику зниження здоров'я відмічено у 39,58 % опитаних, що на 1,6 % нижче ніж у дівчат міських шкіл (41,18 %).

Висновки. Встановлено, що чинниками ризику зниження здоров'я дівчат є вік старше 14,5 років, надмірна маса тіла або її дефіцит, наявність хронічних захворювань, сон менше 9 годин на добу, низький рівень доходів сім'ї, відсутність спільної рухової активності з батьками, відсутність організованої фізичної активності у повсякденному житті батьків та кратність заняття спортом/танцями на тиждень та її тривалість менше 230 хвилин на тиждень. Отримані дані дозволяють оцінити наявність/відсутність ризику для здоров'я і є підставою для розробки цільових програм щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Єлізарова О.Т., Гозак С.В., Станкевич Т.В., Парац А. М. Методика оцінки індивідуального ризику для здоров'я міських дітей 12–15 років. Довкілля та здоров'я. 2019. №4 (93). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika–otsinki–individualnogo–riziku–dlya–zdorov–ya–miskih–ditey–12–15–rokiv.

2. Методики прогнозування здоров'я міських підлітків з урахуванням їх рухової активності. Упоряд.: Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, М. Ю. Антомонов, Т. В. Станкевич, А. М. Парац. Київ, 2019. 19 с.

3. Популяризация физической активности в секторе образования. Текущая ситуация и положительный опыт государств–членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ [Интернет]. 2018. Доступно:http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/398995/Education–Factsheet_RUS.pdf?ua=1

4. Трачук Сергій, Мамедова Інна, Семененко В'ячеслав. Інтегральна оцінка рівня рухової активності учнів 5-9 класів міської та сільської місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я, 2022;1:128-139. DOI: 10.32540/2071–1476–2022–1–128.

5. Geng Y, Trachuk S, Ma XM, Shi YJ. & Zeng X. Physiological Features of Musculoskeletal System Formation of Adolescents Under the Influence of Directed Physical Training. Physical Activity and Health, 2023; 7(1): DOI: https://doi. org/10.5334/paah.217.

6. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. Доступно: https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СУТНОСТІ ТА ЗМІСТУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

О. П. Митчик

E-mail: mytchyk1973@ukr.net

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

З часу незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання і спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем

рухової активності населення потребує невідкладних заходів, щоб подолати кризу у фізичному вихованні населення. В таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім об'ємом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами [7, с. 14].

В Україні фізична рекреація набуває дедалі все більшої популярності. Серед багатьох чинників її підвищення варто відмітити: розширення матеріально-технічної бази і створення спеціалізованої індустрії рекреації, зв'язок із засобами масової інформації, піклування про здоров'я, підвищення цін на медичне обслуговування [6], а серед факторів, що роблять істотний вплив на розвиток рекреації доцільно визначити такі: соціальні, демографічні, економічні, політичні [3], сімейний стан, психологічні [5].

Ми погоджуємося з Т.Ю. Круцевич [7], що фізична рекреація (відтворення) – це комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної і розумової роботи. Фізична рекреація – організація активного відпочинку людей з використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

До рекреативних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, різними видами спорту, які забезпечують належний рівень здоров'я, повноцінний активний відпочинок [2].

О. Андрєєва вважає, що метою фізичної рекреації згідно різних визначень є: «відпочинок», «активний відпочинок», «організація активного відпочинку», «оздоровлення, руховий розвиток, досконаліть», «оздоровчий ефект», «зміцнення здоров'я й створення бадьорого настрою духу», «активізація, підтримка й відновлення фізичних і духовних сил», «відновлення сил», «удосконалювання особистості людини», «проведення дозвілля», «заповнення дозвілля активної й здоровою діяльністю», «профілактика стомлення», «забезпечення оптимального фізичного стану людини, що сприяє нормальному функціонуванню його організму в конкретних умовах життя», «відновлення працездатності», «підтримка й підвищення

функціональної працездатності всіх органів людини», «переключення з інших видів діяльності» і «з одного виду діяльності на інший», «відволікання від звичайних видів діяльності» і «від процесів, що викликають фізичне, психічне й інтелектуальне стомлення», «розвага», «змістовна розвага», «одержання задоволення» і «насолоди» [1].

Т. Круцевич та О. Андрєєва фізичну рекреацію розглядають з позицій кількох методологічних підходів: як діяльність, спрямовану на відпочинок та організацію дозвілля; як засіб відновлення сил, витрачених у процесі праці; як засіб набуття і реалізації життєвих цінностей. У процесі аналізу основних методологічних напрямів закономірним є висновок дослідниць про те, що всі вони не мають між собою протиріч, а доповнюють один одного [4].

Науковці І. Бейгул, О. Гладощук, В. Тонконог та О. Шишкіна розглядають фізичну рекреацію як діяльність, що задовольняє потреби людей у зміненні роду діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час занять фізичними вправами. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо) [2].

Отже, фізична рекреація як вид фізичної культури увійшла в життя наше життя в різних термінах і поняттях, що характеризують її окремі сторони (масова фізична культура, оздоровча, масовий спорт, активний відпочинок та ін.). У процесі вивчення сутності фізичної рекреації встановлено, що насправді вона охоплює зміст усіх зазначених вище термінів. Однак до сьогодні серед учених немає єдиної думки про суть фізичної рекреації.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації : Теорія і методика фізичного виховання та спорту. 2013. №1. С. 35-39.

2. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді : Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. No 2. С. 156–160.

3. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11–14 років в умовах дитячого табору відпочинку : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. Київ, 2012. 20 с.

4. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В., Благій О. Л., Блистів Т. В. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час : Молодий вчений. 2019. № 4.1. С. 152-156.

5. Пангелов С. Фактори впливу на рекреаційну активність населення : Спортивний вісник Придніпров'я. 2011. № 2. С. 55-57.

6. Пацалюк К. Г. Соціально-педагогічні умови рекреаційно-оздоровчої діяльності фізкультурно-оздоровчих боулінг-клубів : автореф. дис. . канд. пед. наук. Київ, 2012. 17 с.

7. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОВИТКУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Мельник С.А., Кульчицький В.М.

E-mail: mel.svitlana@ukr.net

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

Фізичний розвиток являється одним із суттєвих показників здоров'я, його параметри відображають ступінь відповідності біологічного і паспортного віку і визначають фізичну працездатність в момент обстеження. Багаторічні медико-клінічні та педагогічні дослідження вчених дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі. Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, а в кінцевому результаті – рівень його фізичної підготовленості.

Фізичний розвиток визначали за загальноприйнятими основними антропометричними критеріями, використовуючи метод

перцентильного аналізу. Розвиток сили обстежених вивчали за стандартними методиками кистьової динамометрії з розрахунком відносної сили. Крім сили м'язів визначали також їх витривалість, яка характеризується рівнем працездатності.

Групу дослідження склали студенти 1 і 2 курсу спеціальності „Середня освіта/фізична культура" факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій Луцького національного технічного університету у кількості 27 чоловік.

Аналіз показників довжини тіла, окружності грудної клітки та маси тіла виявив вірогідні розбіжності між середніми величинами обстежених. Середній ріст обстежених хлопців становив 177,5±1,42 см, окружність грудної клітки в осіб чоловічої статі відмічена на позначці 91,5±0,76 см. Маса тіла в хлопців, які становили групу обстеження, становила 76,5±1,86 кг.

Матеріали антропометричних обстежень, крім вираховування основних показників варіаційного ряду, обробляли також центильним методом, оскільки саме цей метод є найбільш об'єктивним і надає можливість зіставлення з результатами подібних досліджень.

Статистична антропометрична оцінка довжини тіла та окружності грудної клітки за методом центилів виявила, що в межах середніх величин (коридор №4), які відносять до безумовної норми знаходяться показники 83% хлопців.

На основі центильних оцінок ми провели визначення гармонійності фізичного розвитку обстежених студентів. Так, 92,86% обстежених мали гармонійний розвиток, 7,14 % - дисгармонійний.

Проведені дослідження виявили відмінності між показниками сили та витривалості м'язів студентів. Величини максимального м'язового зусилля правої руки в хлопців становили 47,5±0,76 кг, лівої - 44,05±1,12 кг. Проте метою даного дослідження було встановлення не кількісних показників, а виявлення зв'язку між окремими параметрами фізичного розвитку.

Для виявлення взаємозв'язку між показниками сили і витривалості та антропометричними показниками визначали коефіцієнти кореляцій, які вказують на характер і тісноту зв'язку між даними показниками.

У процесі дослідження доведено існування високого кореляційного зв'язку між показниками максимального м'язового зусилля і витривалості м'язів правої і лівої кисті та показниками окружності грудної клітки і маси тіла в обстежених. Однак зростання показників довжини тіла не впливало на зростання силових показників хлопців.

Встановлено високий негативний зв'язок між показниками зниження працездатності м'язів і показниками маси тіла та окружності грудної клітки, який свідчить про те, що зростання даних антропометричних параметрів в обстежених відповідало меншому зниженню працездатності м'язів.

Абсолютні показники сили м'язів недостатньо інформативні, тому що обстежувані навіть одного віку відрізняються один від одного масою і складом тіла. Тому для порівняльної оцінки використовують відносні показники сили, які вираховуються на одиницю маси тіла в процентах. Показник відносної сили правої кисті в хлопців становив 66,5±1,56%. Отже, відносні показники сили показують, що зростання абсолютних показників сили забезпечується за рахунок маси тіла.

СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Н. О. Мокренська

E-mail: nataliamokrenska@ukr.net

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

Педагогічна сутність фізичного виховання визначається його змістом як складової загального виховання. Це означає, що так само, як і виховання загалом, фізичний його компонент, є цілеспрямованим процесом розв'язання відповідних завдань виховного, освітнього і розвиваючого характеру. При цьому фізичне виховання характеризується усіма загальними ознаками педагогічного процесу (спрямовуюча роль педагога, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів та ін.) або здійснюється у формі

самовиховання. Специфічні функції фізичного виховання полягають у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) фізичних якостей людини [5].

Як складова, органічна частина загальної системи національного виховання сучасної вітчизняної школи, фізичне виховання ставить за мету забезпечення повноцінного фізичного і психічного розвитку дітей, збереження і зміцнення їх фізичного і духовного здоров'я та зрештою формування особистої фізичної культури.

Тому, не випадково різноманітні аспекти фізичного виховання школярів є предметом постійної уваги психологів, педагогів, лікарів, громадських діячів. Пошук оптимальних підходів до розв'язання локальних завдань фізичного вдосконалення особистості націлений на їх зв'язок з тими соціальними завданнями, які вирішуються суспільством в освітньо-виховній галузі [1].

З огляду на це з'ясуємо найсуттєвіше в означеній проблемі і перш за все конкретизуємо, в чому полягає своєрідність фізичної культури та які в зв'язку з цим історико-педагогічні ідеї доцільно осмислити по-новому.

У контексті зазначеного постійний інтерес викликають прогресивні ідеї педагогів-класиків. Оскільки Я. Коменський розглядав проблеми фізичного виховання як важливу частину педагогічної науки, у його працях «Велика дидактика» і «Материнська школа» є низка цінних педагогічних вказівок батькам і школам з питань формування особистої фізичної культури дитини. Так, п'ятий розділ «Материнської школи» Ян Коменський цілком присвячує питанням фізичного виховання дитини і дає педагогічні поради, принципове науково–педагогічне і практичне значення яких не втрачає актуальності і сьогодні.

Одним із перших, хто розробив детальну і глибоку теорію фізичного виховання був Джон Лок. Він присвятив їй перших тридцять параграфів своєї фундаментальної праці «Думи про виховання» де наголошував, що усе тіло людини повинно бути загартованим, як обличчя, що переносить і спеку і холод. На думку педагога система загартування тісно пов'язана з фізичними вправами і повинна використовуватись з раннього дитинства.

Визначний мислитель Гельвецій основним завданням фізичного виховання він вважав «зробити людину сильнішою, міцною, здоровою, отже, щасливішою» [2, С. 256]. До того ж фізичне виховання повинно одночасно зміцнювати і тіло і дух. Він пропонує будувати при школах майданчики, де учні могли б щоденно приділяти декілька годин фізичним вправам. «Хай тільки побудують таку арену і почнуть призначати призи переможцям, і немає ніякого сумніву, що ці призи незабаром збудять у молоді природне бажання до подібних вправ». [2, С. 259].

Важко переоцінити педагогічний доробок Д. Дідро в науковому осмисленні функціональної ролі фізичного виховання у пізнавальній діяльності дитини. Він рекомендує чергувати навчання з перервами, впроваджувати в режим дня ігри та вільний час і радить батькам та вчителям розписувати розпорядок дня школяра до хвилини, щоб позбавити дітей перевтоми і не довести до нудьги і одноманітності.

Доктрина Ж. Русо щодо фізичного виховання підростаючого покоління вимагала максимальної свободи для дитини, передбачала найпростішу їжу і одяг, засуджувала будь яке медичне лікування і містила переваги проживання в селі і на свіжому повітрі. Усе це зумовлено, на думку філософа, потребами дитячого організму, який починає міцніти.

Цікавими в плані нашого дослідження видаються і прогресивні ідеї німецьких філантропістів, щодо фізичного виховання дітей. Вони вважали, що всебічне фізичне виховання повинно проводитись з раннього дитинства вдома і в школі в певних напрямках, а саме:

1) засвоєння елементарних правил гігієни;

2) використання фізичних вправ, що базуються на природних рухах людини;

3) застосування рухливих ігор спеціального призначення;

4) запровадження шкільного викладання гімнастики.

У свою чергу А. Дістеверг, стверджує, що принцип гармонійної освіти вимагає певного розвитку тіла і духу (здоровий дух в здоровому тілі!). Поряд з цим він відзначав провідну роль школи і вчителя у фізичному вихованні дітей.

Значний внесок у вдосконалення уявлень про фізичну культуру особистості зробив основоположник фізичної освіти, російський

педагог, анатом і лікар П. Ф. Лесгафт. Він вбачав мету виховання в гармонійному поєднанні розумового, морального і фізичного розвитку і в основу теорії фізичного виховання поклав не тільки дані анатомії і фізіології, а й психологічної науки .

Ідея фізичного і духовного вдосконалення підростаючого покоління знайшла своє відображення і в теоретичній спадщині українських прогресивних діячів освіти і має велике значення для сучасної української національної школи.

Так видатний просвітитель XVIII ст. Г. С. Сковорода, який першим в історії української педагогічної думки висунув ідею природного виховання, вважав, що фізичне виховання повинно починатись ще до народження дитини і полягати в здоровому способі життя батьків.

Відстоюючи ідею загального обов'язкового навчання М. Корф [4], стверджував, що метою загальноосвітньої школи повинна бути підготовка людини до життя, і до того ж, людини розвиненої фізично і духовно.

Важливого значення фізичному вихованню надавав педагог-просвітитель О. Духнович. Проповідуючи принцип природовідповідності виховання, він розвивав ідею і про рівномірний розвиток фізичних та інтелектуальних сил дитини.

Значну увагу фізичному вихованню дітей приділяв К. Ушинський, який вважав, що дорослі повинні розвивати в дитини все добре, підтримувати в ній її власне прагнення до вдосконалення.

Осмислення історико-педагогічних аспектів проблеми фізичного виховання дає підставу стверджувати, що не існує народу, в якого не було б самобутнього різновиду фізичних вправ і рухливих ігор, які становлять важливий елемент його національної культури, життя й побуту.

Одним з основних завдань предмету «фізична культура» є зміцнення здоров'я дітей. В зв'язку з цим протягом останнього десятиріччя наголошується на необхідності перегляду системи фізичного виховання, що обумовлено негативною тенденцією динаміки показників здоров'я дітей; відсутністю суттєвих результатів покращення фізичної підготовленості; малорухомим способом життя переважної більшості учнів.

За даними Круцевич Т. Ю. [3] організованими формами занять в ДЮСШ та у фізкультурно-оздоровчих центрах охоплено близько 35% дітей, а домашні завдання з фізичної культури виконує лише близько 7% учнів.

Особлива увага звертається на недостатню виховну та освітню спрямованість занять фізичними вправами, необхідність вдосконалення методики їх проведення.

У чисельних працях [1, 3, 4] вказується на низьку рухову активність молодших школярів. Уроки фізичної культури в молодших класах забезпечують лише 13%-18% добової активності хлопчиків, та – 10,2%–13,6% дівчаток. Лише 23% опитаних учнів загальноосвітньої школи займаються щоденно ранковою гігієнічною гімнастикою; відвідують спортивні секції 60% хлопчиків і 19,2% дівчат.

Науковець Язловецький В. С. вказує, що діти витрачають лише 1,4% свого вільного часу на фізичні вправи, а уроки фізичної культури компенсують лише 11% необхідного добового обсягу рухів. При цьому зимова рухова активність знижується ще на 30-40%. Оптимальні межі рухової активності для школярів становлять 7-12 годин на тиждень. Спортивні заняття для школярів молодшого шкільного віку повинні бути різнобічними, невеликими за обсягом (до 7-8 годин на тиждень). Краще тренуватись 4-5 разів на тиждень по 1-1,5 години. Окрім того встановлено що, діти цього віку повинні не менше 5-6 годин на тиждень перебувати на свіжому повітрі і займатись при цьому фізичними вправами.

Дослідженнями [1, 3, 5] встановлено, що найчастіше причиною відхилення у фізичному розвитку та стані здоров’я школярів є недостатня рухова активність – гіподинамія. Водночас в учнів початкових класів обсяг рухової активності знижується порівняно з дошкільнятами на 40–50%.

Результати досліджень проведених в загальноосвітніх школах свідчать, що наші школярі потерпають від недостатньої рухової активності, в наслідок чого в них погіршується зір, знижується кількість еритроцитів у крові, сповільнюється ріст, помітно знижується розумова працездатність.

Малоефективна організація і недостатньо продумана методика фізичного виховання в школі призвели до того, що 15% школярів

перших класів вже мають відхилення в стані здоров'я; лише 20-22% учнів молодшого шкільного віку мають правильну поставу.

Список використаних джерел

1. Дубогай А. Д. Психолого–педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дисс.д–ра пед. наук: 13.00.01. Київ, 1991. 38 с.

2. Завадович Н. Р., Сахарук Є. Г., Мудрик С. Б. Виховання інтересу до уроків фізичного виховання. "Концепція підготовки спеціалістів з фізичної культури та спорту в Україні". Матеріали, Луцьк, 1994. С. 8–10.

3. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис…докт. наук с физ. восп. и спорта: 24.00.02. Киев, 2001. 513 с.

4. Москаленко Н. В., Решитилова В. М. Використання фізичних вправ для активізації пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку. "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" Збірник наук. праць. Рівне: "Принз–Хауз", 2001. Випуск 2. С. 69–71.

5. Сінгаєвський С. М., Леоненко А. О., Зубаль М. В. Поняття "здоров'я" як кінцева мета фізичного виховання в школі. "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні". Рівне: "Принз–Хауз", 2001. Випуск 2. С. 181–185.

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ НАВЧАННІ РУХОВИМ ДІЯМ У СПОРТІ

С. Ю. Ніколаєв

E-mail: nikolaevs1974@gmail.com

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Використання інноваційних освітніх технологій у викладанні є важливою та сучасною темою. Загальновідомо, що майбутнє будь–якої нації залежить від творчого потенціалу її народу та від ступеня готовності до вирішення проблем. Освіта займає значне місце у системі суспільної трансформації та є одним з найважливіших її основ.

Жерновнікова Я.В. дійшла висновку, що використання освітніх технологій допомагає у досягненні освітніх цілей, стимулює студентів, залучає їх увагу до заняття, зближує дисципліну до рівня їх обізнаності та покращує їх ставлення до предмету заняття. Освітні технології можуть допомогти у покращенні сприйняття в студентів різного віку та здібностей, а також знижують навантаження на викладачів, сприяють підвищенню рівня та якості освіти [1, с. 39].

Чухланцева Н. підкреслює, що студенти шукають розумову та критичну залученість до взаємовідносин між явищами, до аналітичних структур та до вивчення проблем із багатовимірної точки зору. Викладачеві вже недостатньо прочитати лекцію про факти, цифри та дані також неприйнятно очікувати, що студенти запам'ятовують інформацію напам'ять і повторять її. Педагоги мають розробляти завдання, які мотивують студентів легко та цікаво продумувати дизайн за допомогою QR-форм [4, с. 21].

Качан О.А. стверджує, що двох цілей можна досягти шляхом використання методів інтернету (QR) в освітньому процесі. Перша – шляхом відтворення чи розробки деяких аспектів чи дій матеріалу з використанням QR. Наприклад, публікація щоквартальних оцінок для студентів. Друга представляє деякі види діяльності та використовує можливості технології навчання (QR-методи) для покращення спілкування між студентами та викладачами за допомогою дошки оголошень або чат-кімнати [3, с. 19].

Каллаур Л.В. заохочує до вияву інтересу до розробки таких послуг, які допомагають викладачам взаємодіяти один з одним, а також допомагає їм вводити нововведення, думати і знаходити взаємозв'язок між тим, що викладається в лекційній аудиторії через активну силку-посилання activeglobe [2, с. 45].

Звідси виникла ідея зібрати найкращі технічні інструменти та програми, які ми використовували, щоб допомогти тренерам у процесі кінетичного навчання у ЗВО. Інтернет дає можливість бачити багато нових типів таких технологій, які забезпечують дизайн звуку, відео та QR-формат та можуть бути легко змодельовані на комп'ютері.

Актуальність полягає в економії часу студентам під час процесу навчання за рахунок використання мультимедійних технологій у навчально-тренувальному процесі.

Мета дослідження:

1. Ознайомити із технікою QR.

2. Навчити застосування QR у процесі динамічного навчання деяким навичкам у баскетболі.

Ми використали в цьому дослідженні описовий підхід до опитування, який підходить для таких досліджень з використанням програми Google From. Анкета була відправлена на їхні поштові адреси та передана через WhatsApp. Через тиждень було надіслано повідомлення, що закликає відповісти на запитання, яке було знову прикріплено до нього, щоб виключити будь–яку можливість його втрати або стирання помилково.

Проведення експерименту. Перший етап – підготовчий.

Визначення загальних рамок дослідження, його областей, цілей та основних показників, які необхідно проаналізувати, а також визначення етапів дослідження, відповідних інструментів та засобів збору даних шляхом посилання на зарубіжні джерела та попередні дослідження, а також на глобальну інформаційну мережу.

2. Другий етап – «анкетування». Перше анкетування.

Ми провели його серед 10 викладачів та його мета полягала у забезпеченні дієвості дослідження.

3. Третій етап «основне дослідження».

Ми зробили вимірювання на дослідницькій вибірці – зростання, вік та термін фактичної практики викладача.

Для отримання емпіричних даних були використані наукові джерела та попередні дослідження, пов’язані з QR-технологією; анкетування для з’ясування думок експертів.

Таблиця 1

Однорідність об’єкта дослідження

Статистичні показники	**Середнє арифметичне**	**Середнє**	**Відхилення**		
Ріст	162	159	0,200	–0,427	–0,533
Вік	33,2	33	1,15	–0,908	0,711
Стаж роботи	10,4	10	4,61	0,554	–0,463

Примітка: Табличне значення t знаходиться на рівні значущості 0,05 та 5 = 4,5 вільної вибірки.

З табл. 1 видно, що значення коефіцієнта становить – 0,554, 0,427 та знаходиться в межах +1, що приблизно вказує на схожість даних навколо осі, оскільки з табл. 1 зрозуміло, що всі значення коефіцієнта останньої графи для дослідницької вибірки знаходилися в діапазоні – 0,711: –0,463 і що ці значення в межах +3, що вказує на те, що всі показники вибірки потрапляють під помірну криву у змінних віку, тривалості практики, що вказує на однорідність дослідницької вибірки за обраними змінними.

Після аналізу наукових джерел та відповідних досліджень були визначені основні три напрями.

Таблиця 2

Тенденції щодо використання QR–технологій

Чи володієте ви QR–технологією?	**так**	**%**	**ні**	**%**	**квадрат**
Чи доступні найважливіші інструменти, необхідні для розробки QR?	16	53,33	14	46,67	8,4
Сканер (QR–ридер)	15	50,0	15	50,0	9,2
Комп'ютер	19	63,33	11	36,67	7,1
Інтернет	20	66,76	10	33,34	6,2
У мене виникають технічні проблеми під час використання QR	18	60,0	12	40,0	7,2
QR можна створити за допомогою спеціальних програм	19	63,33	11	36,67	7,1
QR можна створити за допомогою графічних програм	20	66,76	10	33,34	6,2
QR можна зробити через безкоштовні чи платні веб–сайти	22	73,33	8	26,66	9,6

Таблиця 3

Тенденції використання QR–технології у деяких баскетбольних навичках

Вислів	**Я категорично проти, %**	**Я проти, %**	**Я не знаю, %**	**Я за, %**	**Я категорично за, %**	**Середнє**	**SD**	**Напрямок**
Техніка ловлі м’яча	0,00	0,00	0,00	43,24	56,76	4,57	0,50	Повністю згоден
Техніка передачі м’яча	0,00	0,00	2,70	40,54	56,76	4,54	0,56	Повністю згоден
Техніка удару по м’ячу	0,00	2,70	10,81	35,14	51,35	4,35	0,79	Повністю згоден
Техніка кидка м’яча в корзину	0,00	0,00	10,81	51,35	37,84	4,27	0,65	Повністю згоден

Таблиця 4

Середнє арифметичне, стандартні відхилення показників, обчислені (t) значення та табличне (t) значення

Показники	Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Обчислені (t) значення	Тип статистичного значення
Ловля м’яча	3,250	1,594	4,080	Значний
Передача м’яча	2,333	1,372	5,107	Значний
Удари по м’ячу	5,166	1,659	3,021	Значний
Кидки м’яча в ковшик	4,333	1,340	4,045	Значний

Примітка: Табличне значення (t) при рівні значущості (0,05) та ступеня вибірки 11=2,021

Анкета була надана експертам, які спеціалізуються на навчальних програмах, методах навчання, вимірах та оцінці, для розрахунку достовірності їх кількості (10) і результат відповідав співвідношенню між 37,48 та 56,76 %.

Табл. 4 показує, що значення середнього арифметичного деяких базових навичок у баскетболі склали 5,166 та 2,333 відповідно, а їх стандартні відхилення склали 1,340 та 1,659, у той час як розраховані значення (t) склали 3,021 та 5,107 відповідно, обидва з яких більші, ніж значення (t), яка вказує на наявність статистично значущих відмінностей між кожною з деяких базових навичок у баскетболі, саме (ловля м'яча – передача – ведення – кидок).

Використання QR–технології для створення навчальної програми має відповідати запропонованому нижче алгоритму:

− робота над збором освітнього контенту, який можна отримати з обговорюваних навичок;

− підготовка навчального відео за навичками, що розглядаються;

− розробка QR–кодів через спеціалізований веб–сайт для технологічних робіт;

− після підготовки освітнього контенту та навчального відео за QR–технологією;

− скачування зображення у вигляді QR та нанесення на технологічні засоби через мобільний телефон або смартфон;

− завантаження програми через Google Play, щоб зчитувати цю технологію (QR Scanner).

Були досліджені такі елементи техніки рухів: техніка ловлі м'яча, техніка передачі м'яча, техніка ударів по м'ячу, техніка кидків.

Таблиця 5

Середнє арифметичне та стандартне відхилення у тенденції використання QR–технології у навчанні з баскетболу

Показники	**Середнє арифметичне**	**Стандартне відхилення**	**Квадрат Кай**	**t–значення**	**Рівень статистичного значення**
Тенденції використання QR–технології	9,37	1,26	6,7	0,151	4,13

У табл. 5 відображені арифметичні значення стандартного відхилення та значення (t) для кожного виду не були значущими зі статистичної точки зору (оскільки значення рівня значимості були вищими 0,05). Цей результат можна інтерпретувати з допомогою

методу QR у навчанні навичкам баскетболу є статистично значущим за допомогою опитувальника, що складається з (8) тверджень, а результати отримані за допомогою середніх арифметичних та стандартні відхилення були за наступним чином: середнього арифметичного значення (62,1–37,9), стандартних відхилень (7,5–7,4), середньої арифметичної згоди та різниці (Ka2) із співвідношенням (7,6) відсоткове співвідношення (T) (0,151) та рівень значущості склали (0,005) = 4,13. Це вказує на наявність статистичної функції і це пов'язано з тенденцією до використання технічного прогресу та використання мультимедійних методів та технічних засобів в освітньому процесі та використання допоміжних освітніх методів, що обслуговують освітній процес.

У табл. 6 середнє арифметичне значення, стандартне відхилення та розраховане значення (t), для кожного показника не були статистично значущими (тому, що значення рівня значимості були вищими, ніж (0,05). Цей результат можна пояснити тенденціями до використання методу QR у навчанні деяких навичок з баскетболу (володіння м'ячем, передача, удари по м'ячу, кидки) є статистично значимим завдяки результатам середніх арифметичних та стандартного відхилення за наступним чином: значення середнього арифметичного (3,770) та стандартних відхилень (1,491) та співвідношення (t (0,146) та рівень значущості (0,005) = 4,28 і це вказує на існування статистичної функції і це пов'язано з тенденцією до технічного прогресу та використанням мультимедійних методів та технологічних засобів в освітньому процесі, що дає своєрідну оцінку за допомогою програми або використовуваної техніки QR.

Таблиця 6

Середнє арифметичне та стандартне відхилення у тенденції використання QR–технології у навчанні з баскетболу

Статистичні показники	**Середнє арифметичне**	**Стандартне відхилення**	**t–значення**	**Рівень статистичного значення**
Значення	3,770	1,491	4,06	2,201

Таким чином, програма QR може бути використана для навчання руху деяким базовим навичкам у спорті (у кінестетичному навчанні).

Список використаних джерел

1. Жерновнікова Я.В. Огляд комп'ютерних програм, розроблених на кафедрі інформатики та біомеханіки ХДАФК. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2018;2:39–42. Режим доступу: http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132490.

2. Каллаур Л.В. Застосування інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2018;2:43-8. Режим доступу: http://journals.uran.ua/itfcs/article/view/132491.

3. Качан О.А. Використання 3D технологій в процесі фізичного виховання. Фізичне виховання в рідній школі. 2016;1:19-22.

4. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. Спортивна наука України, 2016;3(73):21-5.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БІЙЦІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЄДИНОБОРСТВАХ

О.О. Панасюк, А.М. Коновальчук

E-mail: vsl2911@gmail.com, knastiam26@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Успішність виступу спортсменів на змаганнях вимагає високого рівня фізичної, психологічної, технічної, тактичної підготовки, та максимального залучення всіх функцій, що лежать в основі загальної підготовленості спортсмена.

Практичний досвід та аналіз літературних джерел засвідчує, що раціональне використання прийомів, вміння впливати на механізми свідомості, мотиваційну та емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, але й створюють хороші умови для успішного вирішення завдань навчально-тренувального процесу та досягнення відмінних результатів виступу на змаганнях.

Технічна підготовка спортсмена – процес навчання його основам техніки змагальних дій, або інших технічних дій засобами тренування, а також вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як і будь-

яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процес управління формуванням знань, умінь і навичок (в даному випадку, що відносяться до техніки рухових дій). На неї поширюються загальні принципи дидактики і дидактичні положення методики фізичного виховання.

У процесі технічної підготовки в єдиноборствах доводиться не тільки вивчати і удосконалювати ударну і борцівську техніку, а й комбінувати її, що висуває нові вимоги до здібностей спортсменів. Технічна підготовка в будь-якому виді спорту, так само, як і в єдиноборствах спрямована на навчання спортсмена техніці рухів, доведення їх до досконалості.

На думку Л.П. Матвєєва центральна задача в спортивно-технічну підготовку – це забезпечити формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях, а також безперервне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять спортом. Причому реальні форми дій, освоюваних спортсменом на початку спортивного шляху, повністю не можуть збігатися з моделями техніки, придатними для подальших етапів, оскільки техніка рухів у вирішальній мірі визначається ступенем розвитку фізичних і психічних якостей спортсмена, закономірно змінюються в процесі спортивного вдосконалення. Відповідно до їх зміною повинні змінюватися і форми індивідуальної техніки.

Крім того, єдиноборства характеризуються найбільш складною і різноманітною тактикою і не випадково їх називають тактичним видом спорту, підкреслюючи тим самим, що результат змагань у них часто у вирішальній мірі залежить від тактичної майстерності спортсменів. Специфічна риса тактики в спортивних єдиноборствах – протиборство суперників, що виражається в прямих фізичних впливах один на одного. Дії і поведінку кожного зі спортсменів в сутичці представляють собою реакцію на поведінку і дії суперника. Під час сутички постійно змінюються положення спортсменів, їх розташування по відношенню один до одного, ступінь і напрямок їх зусиль. Виникають сприятливі умови для проведення технічних дій. Це зобов'язує спортсмена миттєво реагувати на дії суперника і передбачати їх, для чого потрібно розвинене оперативне тактичне

мислення, вміння подумки моделювати по ходу поєдинку наміри суперника ще до того, як вони будуть реалізовані в діях. Чим вище і різноманітніше технічна майстерність бійця, ніж більше він здатний у виконанні своїх улюблених прийомів, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширше його творчі можливості, багатшим і різноманітнішим тактика. Отже, тактика є важелем, що дозволяє управляти технікою в бойових умовах змагань, що підтверджується багатьма авторами.

Рішення основного завдання техніко–тактичної підготовки – формування навичок виконання змагальних дій, що дозволяють ефективно використовувати можливості спортсмена в процесі спортивної діяльності забезпечується загальною різнобічної підготовкою спортсмена, в тому числі поповненням фонду рухових умінь і навичок, які є передумовою формування технічних навичок в спортивних єдиноборства. Але необхідно пам'ятати про те, що змішані єдиноборства є синтезом різних технік ведення змагальної боротьби, правила змагань допускають використання технічних дій з різних класичних видів єдиноборств, тобто арсенал технічних дій єдиноборства складається з прийомів боротьби, як в стойці, так і в партері, використання ударної техніки рук і ніг, а також виконання задушливих і больових прийомів. Ці особливості в порівнянні з іншими видами спортивних єдиноборств, необхідно враховувати при складанні навчальних програм.

Правила змагань з різних видів змішаних єдиноборств допускають застосування широкого арсеналу технічних дій, який включає в себе практично весь арсенал спортивних єдиноборств. В цьому і полягає вся перевага і вся складність цих видів єдиноборств, так як поряд з ударними діями спортсменами використовуються і борцівські прийоми. Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожного окремого виду комплексних єдиноборств накладають відмінності в правилах змагань. При такому величезному обсязі технічних дій, застосування яких, так чи інакше, можливо згідно з правилами змагань, на перший план виходить вміння розумно і вчасно поєднувати застосування кидків, больових прийомів, а також величезне значення набуває оперативне тактичне мислення і індивідуальна техніко–тактична підготовка спортсменів

У більшості випадків планування тренувального процесу спортсменів здійснюється без науково-методичного підґрунтя, не використовуючи розроблених ефективних програм та інноваційних підходів в підготовці призвело до зменшення кількості вітчизняних бійців високої кваліфікації, які б змогли скласти конкуренцію на міжнародній спортивній арені. Тому, проведення дослідження у даному напрямку та розробка рекомендацій щодо покращення планування тренувального процесу підготовки юних каратистів є актуальним. Особливості психологічної підготовки каратистів, які спеціалізуються з різних видів карате розкриті у численних джерелах (Близнюк С. В., Зорин В. И., Микрюков В. Ю., Ояма М., Пфлюгер А., Саєнко В. Г., Урбан П.). Щодо організації занять з молодими каратистами присвячені лише окремі наукові розробки (Коробейников П. В. Саєнко В. Г., Степанов С. В., Скляр М. С.), досліджували характеристики фізичної та психологічної підготовленості каратистів високої кваліфікації.

Список використаних джерел

1. Вороний В. О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко–римського стилю 16–17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Дніпро, 2020. 265 с.

2. Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с

3. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства. Харків, 2017. №1. С. 23–25.

4.Затірка В. В., Камаєв О. І. Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Харків, 2019. В3. С. 168–171.

5. Козіна Ж. Л., Кот В., Огарь Г. О. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. №2. С. 28–38.

6. Кравчук Т. М., Огарь Г. О., Дворжанський А. А. Фізична підготовленість юних спортсменів у джиу–джитсу на початковому

етапі спортивної спеціалізація (динаміка і вплив на спортивний результат). Здоров'я, спорт, реабілітація. Харків, 2018. № 4. С.81–86.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ

К.Г. Пацалюк, Н.О. Домашенко

E-mail: k.patsaliuk@gmail.com, domashenko.nataliia@kneu.edu.ua

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ

Вступ. Сьогодні рекреація і туризм є однією з найприбутковіших галузей у світі. Останнім часом значення цього сектора в структурі національної економіки дуже стрімко зросло, і в країнах, де розвиток відпочинку і туризму є пріоритетним, цей сектор послуг розвивався набагато швидше, не тільки набуваючи все більшого значення в національне господарство частина національної скарбниці і найважливіший наповнювач [4].

Україна володіє багатими природно-кліматичними, культурно-історичними та національно-етнографічними ресурсами, які створюють передумови для розвитку багатьох видів туризму. Більшість регіонів України має туристичні ресурси, які відносяться до всіх трьох груп, що має можливість виходу на туристичний ринок з приваблюючими туристичними пропозиціями [3].

На сьогоднішній день є багато праць науковців, що займаються проблемами розвитку рекреаційного туризму. Аналіз останніх наукових даних засвідчує, що дана тема є досить актуальною і мало вивченою [2].

Мета: охарактеризувати та проаналізувати потенціал рекреаційного туризму у сучасних умовах. Визначити поняття та структуру рекреаційно–туристичного комплексу країни з метою виділення основних передумов та проблем і перспектив розвитку рекреаційного туризму в Україні.

Методи дослідження: системний аналіз, статистичний аналіз, синтез.

Результати дослідження. У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення – є найвищою соціальною цінністю. Тому за останні кілька десятків років у світі поступово зростає значення туризму і рекреації. Сфера туризму сьогодні стає все більш значущою галуззю економіки сучасних держав. У зв'язку з цим відбувається ускладнення цієї сфери діяльності. Шикуються системи видів і підвидів туризму, з'являються нові модифікації. І все це намагаються осмислити теоретики [3].

Рекреаційний туризм поділяють на лікувальний і відпочинково-оздоровчий. Ці підвиди відмінні, але доповнюють один одного. Так, відпочинково-оздоровчі потреби можна задовольняти на рекреаційних об'єктах загальної спеціалізації, а лікувальні – в спеціалізованих курортних закладах. Під час задоволення відпочинково–оздоровчих потреб застосовують лікувальні процедури, і навпаки, в лікувальному туризмі – елементи активного відпочинку [1].

Перспективи розвитку туристично–рекреаційної сфери зумовлені значним потенціалом України, який можна реалізувати за допомогою створення привабливого інвестиційного клімату та ефективним управлінням майном туристично-рекреаційних комплексів.

Біля позитивних факторів, що сприяють розвитку рекреації в Україні, є і негативні, які гальмують розвиток оздоровчо-рекреаційної діяльності, серед них найголовнішими є: відсутність розвинутої матеріально-технічної бази; недосконале податкове законодавство; різновідомча підпорядкованість рекреаційного та санаторно-курортного комплексів; недоліки в системі регіонального управління; проблема тіньової економіки; необхідність передання частини повноважень органам місцевого самоврядування.

На міжнародному ринку Україна фактично невідома як країна з розвинутою рекреаційною індустрією. На даний час маркетинг туристичного потенціалу України на міжнародному ринку не проводиться.

Розвиток рекреації та туризму, як відомо, визначено одним із пріоритетів соціально-економічного зростання держави, вагомим

чинником стабілізації та структурної перебудови національної економіки.

Перспективи розвитку рекреації та туризму в Україні зумовлюються дією широкого спектра природних, історико-культурних, соціальних, економічних та політичних факторів, які мають чітко виражену регіональну специфіку.

Україна має потужний рекреаційний комплекс, який здатен задовольнити потреби населення в санаторно-курортному лікуванні, відпочинку та туризмі і в той же час зробити значний внесок до національного доходу на основі ефективного використання рекреаційних ресурсів.

Перспективи розвитку рекреаційного комплексу України потребують:

1) створення сприятливих умов для залучення додаткових інвестицій;

2) модернізації матеріально-технічної бази існуючих об'єктів рекреаційного комплексу з доведенням її до рівня світових стандартів;

3) інтенсивного розвитку туризму та індустрії відпочинку і оздоровлення в цілому;

4) поліпшення інфраструктури існуючих установ відпочинку і рекреації;

5) збільшення питомої ваги рекреаційної сфери у зростанні національного доходу країни.

Висновки. Загалом Україна має вигідне географічне розташування, сприятливі кліматичні умови, унікальні природні ландшафти. Рівень використання природно-рекреаційного потенціалу незначний, що робить сферу рекреаційного природокористування перспективною для багатьох регіонів. Нерівномірність розподілу земель рекреаційного призначення в регіонах, і їх різна структура є передумовою формування певної спеціалізації рекреаційної діяльності, що обумовлює необхідність і глибоких маркетингових досліджень, які лягли б в основу вироблення регіональних стратегії розвитку рекреаційного природокористування.

Список використаних джерел

1. Вуйцик О. І. Рекреаційно-туристичний комплекс: питання термінології. Вісник соціально–економічних досліджень. 2012.Вип. 3 (46). Ч. 2. С. 39−44.

2. Грабарєв А. В. Імітаційна модель туристично-рекреаційного комплексу. Моделювання та інформаційні системи в економіці: зб. наук. праць/ Мін–во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун–т ім. В. Гетьмана»; відп. ред. В. К. Галіцин. 2012. Вип. 86. С. 133-145.

3. Кифяк В. Ф. Методи та принципи формування територіальних рекреаційних систем. Вісник ДІТБ. 2013. № 17. С. 51−54.

4. Харічков С. К. Регіональна парадигма цільової програми розвитку рекреації та туризму. Маркетинг і менеджмент інновацій. 2011. № 2. С. 221-230.

5. Цьохла С. Ю. Трансформація рекреаційної діяльності та туристичних регіональних ринків курортно–рекреаційних послуг: монографія. Сімферополь: Таврія, 2008. 352 с.

ІГРОВА МОДЕЛЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

А. А. Пивовар, С. Ю. Ковач

E-mail: doocent30@gmail.com

Державний вищий навчальний заклад «Переяслав–Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,м. Переяслав

Вступ. В фахових інституціях зазначено цілі сталого розвитку, що саме підвищення фізичної активності та вирішення питань малорухливого способу життя у дітей сприятиме зміцненню їхнього фізичного здоров'я, зниженню ризику розвитку ожиріння у дитинстві та пов'язаних з ним неінфекційними захворюваннями у старшому віці та покращенню психічного здоров'я та благополуччя [1].

Передові практики відзначають, що для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, превентивну дію у відношенні захворювань мають циклічні вправи низької або помірної інтенсивності серед яких чільне місце посідають види рухової активності у водному середовищі.

Плавання являє собою унікальний засіб впливу на організм дитини, загартовує, сприяє вдосконаленню рухових дій, зміцненню нервової системи, підвищенню витривалості, самостійності, наполегливості, закріпленню вмінь та навичок самообслуговування, всебічний розвиток дитини.

Уміння плавати належить до прикладних життєво-необхідних навичок і є й одним з найважливіших засобів фізичного виховання в широкому застосуванні саме з молодшими школярами [4].

Мета дослідження: вивчити підходи щодо ігрової моделі занять плаванням з молодшими школярами.

Методи дослідження. В процесі оглядового дослідження були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; метод порівняння та зіставлення.

Результати. Гра є частиною нашої еволюційної спадщини, зустрічається у різних видів, має основне значення для здоров'я і дає нам можливість практикувати і відточувати навички, необхідні для життя в складному світі. Роль гри в розвитку дітей представлено через бачення де: фізично активна гра дає дітям подальшу користь для здоров'я; достатні докази, що зв'язують різні види рухливих ігор з академічним прогресом і когнітивною саморегуляцією, а також з соціальною компетентністю.

Є.Т. Хоулін, Б.Д. Френкс [6] для забезпечення рекреаційно-оздоровчого ефекту та забезпечення ефективного процесу дидактики звертають увагу на необхідність застосування ігрового методу та ігор в навчанні рухових дій. Серед ключових елементів застосування ігор є задоволення дитини від участі в заняттях, залучення до участі в грі кожної дитини, необхідність трати та відновлення енергії, можливості для спільних рішень, змагального методу проведення гри [6].

Ігровий метод широко відомий у фізичному вихованні. На заняттях із плавання з дітьми обов’язково застосовуються ігри й розваги на воді, які дозволяють успішно не лише вирішити спеціально поставлені завдання, але й уникнути монотонної роботи в плаванні. Ігри й розваги, як правило, супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, а це – передумова успішного навчання. Ігри підвищують інтерес до повторення знайомих вправ, допомагають

вихованню сміливості, самостійності, ініціативності, розвивають відчуття товариства, колективізму й дружби.

Як відомо, правильний підбір рухливих ігор з урахуванням психофізичного стану дитини дозволяє удосконалити не тільки рухові якості, які найбільш активно проявляються і вдосконалюються під час проведення рухливих ігор, але і поліпшити емоційний фон, настрій, стимулюючи активну розумову діяльність [6].

Загальна технологія проведення рухливих ігор повинна включати: оцінку фізичного стану; відбір рухливих ігор; розробку і оцінку можливостей впровадження технології з інтеграцією у водне середовище; критерії оцінки та визначення ефективності технології проведення рухливих ігор в водному середовищі.

Діти молодшого шкільного віку за своїми фізичними здібностям та руховим можливостям в основному готові до освоєння первинних плавальних рухів та освоєння водного середовища.

За думкою та розробками Жук Г. О. рухливі ігри для молодших школярів в контексті освоєння вмінь і оволодіння навичками плавання в водному середовищі повинні мати наступність дії. Авторкою запропоновано варіацію застосування ігор з молодшими школярами в водному середовищі з врахуванням рівня фізичного здоров'я. Диференціація за рівнями фізичного здоров'я також враховується при змістовому наповненні ігрових засобів для опанування й удосконалення навички плавання, формуванню та закріпленню навички плавання, ігор для розвитку рухових якостей [2].

Ляшенко А.М з співавторами пропонує ігри для навчання плаванню ділити на три групи: перша група – ігри на увагу, прості, з використанням гумових іграшок (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Це ігри на подолання опору води, із зануренням під воду, пірнанням, стрибками у воду, із ковзанням і плаванням. Другу групу складають ігри сюжетного характеру. Такі ігри є основним навчальним матеріалом на заняттях. Їх починають включати в заняття після того, як діти освоїлися з водою, навчилися пересуватися й упевнено відчувати себе в новому середовищі. До третьої групи відносяться командні ігри, де гравці об’єднуються в рівні за силою команди. Такі ігри вимагають прояву самостійності, досить

розвинених вольових зусиль, уміння управляти собою, що необхідно при вирішенні ігрових конфліктів [3].

Ображей О.Є. [5] розроблені і представлені структурні компоненти педагогічної технології, особливість якої полягає в застосуванні адаптованих українських народних ігор до прискореного навчання плаванню у відкритих водоймах та врахуванню необхідності створення «ситуації успіху», як суб'єктивного психічного стану задоволення результатом власної діяльності.

Висновки. Проведений аналіз передових практик українських і зарубіжних науковців, визначає для створення стійких мотиваційних установок на оволодіння плавальними навичками чільне рухливих ігор в якості дієвого засобу досягнення результатів навчання руховим діям безпосередньо в плаванні молодших школярів та формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до занять із плавання.

Список використаних джерел

1. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. ВОЗ, 2018. Режим доступа:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279655/WHO–NMH–PND–18.5–rus.pdf

2.Жук ГО. Програмування фізкультурно–оздоровчих занять аквафітнесом з дітьми молодшого шкільного віку [дисертація]. К., 2011. 208 с.

3. Ляшенко АМ, Дєлова ІО, Колонтаєвська ОО, Шевченко ЗМ Додаткова парціальна програма спецкурсу з навчання плаванню дошкільників «Казкове плавання». Теорія та методика фізичного виховання. 2012; 7:19–32. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2012_7_5

4. Міжнародна хартія фізичного виховання, фізичної активності та спорту. UNESCO, 1978. Режим доступу: https://zakon.cc/law/document/read/995_350

5. Ображей ОЄ. Технологія проєктування прискореного навчання плаванню молодших школярів в умовах літніх оздоровчих таборів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020;7(127):140–145.

6. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнесса. К. Олимп. л–ра, 2004. 375 с.

СТАН ЗОРОВОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ В ДИНАМІЦІ НАВЧАННЯ

О.І.Плиска, Л.Б.Харченко, А.А.Шкробанець, І.Д.Шкробанець

E-mail: plys2005@ukr.net; kharchenko.l@luxoptica.com.ua; shkrobanetsmail@gmail.com

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м.Київ

Національна академія медичних наук України, м.Київ

За даними ВООЗ 135 млн. людей мають суттєві порушення зору: з них – 45 млн. сліпих і 1,5 млн. дітей, [1, С. 329], щохвилини через різні причини одна дитина втрачає зір. Усе це спричинило прийняття міжнародної програми ВООЗ «VISION-2020: Право на зір», до якої приєдналася й Україна. В сучасній Україні реєструється один сліпий на 10000 дитячого населення, що корелює з загальносвітовими тенденціями [2, с. 7; 3, с. 1; 4, 5]. При цьому проживає 10,7 тис. сліпих і слабозорих дітей з щорічним зростанням на 1 тис., або 4,3 ‰ із сліпотою (одного або обох очей), і 38 ‰ – із слабкозорістю [5, с. 4].

Головні негативні фактори впливу на зорову систему обумовлені надмірним її напруженням під час шкільних занять та підготовки до них, роботою за монітором та використання екранів інших гаджетів [6, 50], особливо в умовах пандемії Covid–19 та воєнного стану в Україні. Надмірне навантаження, яке не відповідає функціональним віковим можливостям ока в дитячому віці, часто є основою для виникнення патології органів зору (порушень рефракції (МП), бінокулярності (косоокості) тощо), що значно погіршує зір дитини і впливає на її навчання та соціалізацію у суспільстві. З огляду на наявність в Україні більш ніж 20000 ЗНЗ, в яких навчається близько 4,5 мільйонів учнів [7, с. 4–5], масштаби цієї проблеми величезні. При цьому до цих пір відсутнє чітке розуміння поширеності та структури порушень зору серед дітей різних вікових груп. Проблема ускладнена недостатньою діагностикою порушень зору, про що свідчить погіршення стану забезпеченості населення спеціалізованими медичними кадрами. Так

на кінець 2017 року чисельність дитячих офтальмологів, включаючи працівників Інститутів та закладів підготовки кадрів, складала лише 490 фізичні особи. Для порівняння на кінець 2017 року кількість лікарів офтальмологів, що надають допомогу дорослому населенню, складала 2991 особу.

Дослідження проведені застосовуючи підібрані методи в 2-а етапи: в контролі та через рік, керуючись науково обґрунтованими даними щодо вікової періодизації конференции по проблемах вікової морфології, фізіології і біохімії, яка була прийнята на VII конференції з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії (1965) [8, 11]. Таким чином дослідження було проведено за участю 744 школярів, з яких 393 особи жіночої і 351 особа чоловічої статі. Учасники дослідження розподілилися за віковими групами таким чином: група $Д_1$ – 66 дівчат, група $Д_2$ – 141 дівчинка, група $Д_3$ – 126 дівчат, група $Д_4$ – 60 дівчат, група $Х_1$ – 51 хлопчик, група $Х_2$ – 155 хлопчиків, група $Х_3$ – 91 хлопчик, група Ю – 54 юнаки.

Отримані результати дозволили сформулювати наступні висновки:

1. Можливість застосування індексу КЧ в скринінгових дослідженнях для виявлення ранніх ПР у школярів НУШ в залежності від віку і статі.

2. Серед школярів жіночої та чоловічої статі характерно статистично значуще збільшення частоти значущих випадків погіршення стану рефракційно–акомодаційної системи при переході від молодшої до старшої вікових груп. В загальних групах (Д + Х) є статистично вірогідна відмінність між групами в ПР. Виявлення найбільшої кількості ПР легкого ступеня в наймолодшій групі при профілактичних оглядах, обумовлено ще незначним ЗН і достатніми адаптивними можливостями ЗС.

3. Як у дівчат так і хлопчиків шкільного віку з віком спостерігається статистично значуще погіршення стану ЗС, зокрема наростання ступеня як МП (Д і Х) окремо та ГМ (Д з віком без такої тенденції у хлопчиків), так і погіршення рефракції в цілому. Встановлено, що у учасників дослідження кожної вікової групи незалежно від статі, за умови наявності порушення у них рефракції, коефіцієнт КЧ як правило не перевищував 2,5 при МП. При цьому між

групами дівчат і хлопців одного віку статистично вірогідних відмінностей не виявлено ні у випадку з наявністю МП так і з ГМ.

4. В динаміці року наростає ступінь МП від легкого до середнього, як ізольованої так і ускладненої АС.

5. Застосування методів корекції на прогресування як при МП так і при ГМ має позитивний ефект не тільки на ГЗ, але і на КЧ.

6. Однонаправленість змін в стані рефракційно–акомодаційної системи та стані КЧ зору жіночої та чоловічої статі дають змогу застосувати визначення індексу КЧ з використанням таблиці контрастних оптотипів при дослідженнях ПР є безпечним та має значні переваги, особливо при виявленні прихованих ПР зору. Його можна широко використовувати як ранній скринінговий метод доклінічної діагностики ПР у дітей шкільного віку НУШ як з МП так і з ГМ, а також таких ускладнених АС, для визначення груп ризику і, який може бути використаний не тільки офтальмологами на диспансерних оглядах, а й шкільними медиками, психологами, вчителями при підозрі на проблеми із зором у школярів для встановлення мінімальних порушень зору в умовах шкільного медичного кабінету, на уроках біології (при вивчення зорового аналізатора) і фізики (при вивченні оптичної системи ока). Метод є чутливим, не вимагає громіздкого і вартісного офтальмологічного обладнання. Він дозволяє поліпшити ранню діагностику і провести своєчасне лікування рефракційної патології ЗА у дітей і підлітків.

Список використаних джерел

1. Риков С. О. Проблеми спадкової патології очей у дітей і роль офтальмологів у її вирішенні. Таврический медико–биологический вестник. 2015. Т. 15, № 4 (60). С. 328–331.

2. Алеєва Н.М. Ефективність контактної корекції гіперметропії в дітей шкільного віку у віддалені терміни спостереження//Архів офтальмології України. 2021. 9. № 3. С.7–14. ,

3. Баринов Ю. В. В центре борьбы со слепотой спасают зрение детям со всей Украины: [беседа с заведующим Центра детской офтальмологии / записала С. Палий][Электронный ресурс]. Режим доступа : https://www.unian.net/health/country/571665–v–tsentre–borbyi–so– slepotoy–spasayut–zrenie–detyam–so–vsey–ukrainyi.html

ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ПРАЦІВНИКІВ, ТА ПЕНСІОНЕРІВ РІЗНОГО ВІКУ ЗА ДАНИМИ «ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

О.А. Поляков', О.С. Томаревська, Н.Г. Елланська ,
Ш.А. Асадов

E-mail: o.poliakov@kmu.edu.ua, tomarevskaya@gmail.com, nataellanska@gmail.com, asadovich2022@gmail.com

ДУ «Інститут геронтології імені Д.Ф. Чеботарьова НАМН України», м. Київ

Київський медичний університет, м. Київ

Вступ. Основою фізичної працездатності та функціонального стану людей різного віку є стан здоров'я. В світі існують методи дістанційного визначення фізичної працездатності, оцінки саркопенії, внутрішньої дієздатності, оцінки когнітивних здібностей. Ми створили онлайн–метод «Паспорт здоров'я» для моніторингу здоров'я людини. Таким чином самооцінка, або оцінка медичним фахівцем з індивідуального та громадського здоров'я, лікарем, реабілітологом, або геріатром дозволяє отримати відповіді на питання анкети і результати оцінки функціонального стану людини, а також подальшу комп'ютерну оцінку в хмарі. Для загальної оцінки стану здоров'я працівників організованих виробництв, студентів та пенсіонерів використовували систематичний онлайн–моніторинг стану здоров'я на основі оцінки рухової активності і функціональних показників. Системний онлайн-моніторинг здоров'я включав шкалу оцінки функціональних проб.

Метою дослідження була розробка системного онлайн–моніторингу здоров'я для оцінки впливу фізичної активності і ролі фізичного виховання, професійних, демографічних, соціально–економічних чинників різних груп населення.

Методи: Дослідження «Паспорт здоров'я» включає 70 запитань, також 21 з них оцінювалися 1 балом за позитивну відповідь і нулем за негативну відповідь. Скринінг проводився онлайн в соціальних мережах серед користувачів Інтернету віком від 31 до 90 років. У дослідженні взяли участь 1377 респондентів, з яких 83,83% працюють. Моніторинг здоров'я зайнятого та незайнятого населення, а також осіб пенсійного віку набуває гострої необхідності особливо під час

воєнного часу та ударів по цивільних об'єктах та об'єктах критичної інфраструктури держави. За даними ВООЗ населенню України у довоєнний час притаманне зниження фізичної активності, що відбивається на показниках смертності від серцево–судинних хвороб у порівнянні з іншими країнами з середнім та високим рівнем доходів [1, с .2]. Можливості способу онлайн моніторингу і автоматичної оцінки здоров'я повністю відповідають головним вимогам стандартних епідемічних досліджень масових досліджень в умовах обмеженого доступу до спеціалістів медичних закладів, які можуть провести профілактичний огляд. А саме доступність для кожного користувача цілодобово, платформа розташована у хмарному середовищі і функціонує у будь якому місті світу, де є Інтернет і безкоштовно доступний онлайн на сайті (https://bit.ly/3pFFaeX), оціночні параметри дешеві і доступні кожному [2, с.14].

Результати: Під час військового часу були створені окремі локальні платформи для партнерів співвиконавців з урахуванням локального регіону. Таким чином створено: додатково 20 версій «Паспорту здоров'я» для використання у дослідженнях Київської, Черкаської, Чернігівської, Волинської та Вінницької областей з технічною базою обслуговування та підтримкою співробітниками лабораторії професійно–трудової реабілітації. В межах меморандуму взаєморозуміння між ДУ «Інститут геронтології імені Д.Ф. Чеботарьова НАМН України» і Вільнюським Університетом було створено литовську версію «Паспорту здоров'я», яку адаптовано для литовсько–мовних користувачів з урахуванням культурних особливостей, правил та європейського укладу життя для оптимального розуміння корінним населенням та запустили з 04.09.2022 в межах пілотного проекту.

Структуру паспорту адаптовано під потреби військового часу з урахуванням вимушених міграційних рухів населення за межі території країни, щоб цим онлайн інструментом могли користуватися всі верстви населення України без дискримінації та упередженого ставлення самих користувачів. Таким чином, було додано питання щодо професійних навичок, а саме щодо володіння мовами і які мови є рідними, враховуючи унікальність українців як білінгв. При цьому важливому аспекті формувалися основні професійні навики та знання

і, головне, набувався професійний досвід усіх верств населення України. Інше уточнююче непряме питання скільки часу ви знаходитися у цій країні, де ви є, та представлена шкала з періодами часу, які дають змогу зрозуміти стан здоров'я, на який потенційно міг вплинути процес міграції відповідно до дати дослідження та локального стану епідемічної ситуації. І останнє уточнююче питання щодо скільки часу за добу, респондент витрачає на діяльність, зокрема, на оплачувану роботу; відпочинок (сон), навчання навичкам, або новим професійним знанням. Головне, щоб ці відповіді узгоджувалися з тривалістю доби (24 години).

Автоматичний розрахунок та інтерпретація результату за адаптуванням методу запатентованого Поляков О.А., Коробейніков Г.В. [3, с.2] (формула 1, табл.1) для обраних цих параметрів проводиться в середовищі Google Sheets після заповнення Google Forms демонстраційної налагодженої короткої версії онлайн. Надійність онлайн методу у порівнянні з рутинним ручним методом 100% у відповідності результатів для всіх вікових груп.

$$ТС=(АСТф/АСТт+АДТф/АДТт+ЗДвдихт/ЗДвдихф+ЗДвидихт/ЗДвидихф+СБт/СБф)/N \quad (1)$$

де ф– фактичне значення показника; т – Табличне значення показника;

N – кількість показників, які наявні у формулі.

Таблиця 1

Табличне значення показників відповідно віку і статі для розрахунку темпу функціонального старіння онлайн

	Чоловіки							**Жінки**					
Показник/ Вік	20 29	30 39	40 49	50 59	60 69	70<	Показ ник/ Вік	20 29	30 39	40 49	50 59	60 69	70 <
АСТ	120	120	130	130	120	120	АСТ	120	120	130	130	120	120
АДТ	70	70	70	80	80	80	АДТ	70	70	70	80	80	80
ЗД $_{вдих}$	90	90	80	60	40	30	ЗД $_{вдих}$	60	60	40	30	20	20
ЗД $_{видих}$	60	60	40	30	20	20	ЗДВ $_{видих}$	40	40	20	20	18	18
СБ	60	60	40	30	20	10	СБ	30	30	20	18	18	10

Інший вектор розвитку онлайн інструменту – це розробка надбудови щодо автоматичних розрахунків тренду темпу функціонального старіння за доступними параметрами: віковий період, стать, час балансування на лівій нозі зі заплющеними очима в секундах, час затримки дихання після глибокого вдиху в секундах, час затримки дихання після глибокого видиху в секундах, рівень систолічного тиску, рівень діастолічного тиску.

Значення темпу старіння більше або рівно 1,201 демонструє прискорений темп старіння організму людини, значення темпу старіння менше 1 – уповільнений темп старіння організму, значення в діапазоні більше 1 но менше 1,2 – фізіологічний темп старіння онлайн система розраховує і діагностує за таким правилом миттєво.

Форма онлайн моніторингу здоров'я дозволила охопити респондентів із мігрованих груп українців за кордон: Польщу, Литву, Німеччину Туреччину, США, Чехію, Францію, Нідерланди, Йорданію. А також іноземних респондентів з Пакистану, Індії. Скринінг паспорта здоров'я людини показав достовірність кореляційних зв'язків основних розрахункових показників. Так, 54% респондентів потребують лікування під наглядом лікаря. 39% респондентів мають повідомити правильний індивідуальний графік тренувань і робочого часу, а також фізичної активності та дихальних вправ. Тому що лише 7% респондентів здорові. Кореляційний аналіз результатів шкали показав значний зв'язок із віком, зі статичним балансуванням, падіннями протягом останніх 6 місяців та здатністю 5 разів виконати тест «сидіти–стояти». Крім того, скринінг «Паспорт здоров'я» допомагає зменшити шкідливий вплив на навколишнє середовище, транспортні і часові витрати на відвідування лікаря.

Висновки. Результати онлайн–моніторингу «Паспорт здоров'я людини» показали, що коефіцієнти детермінації параметрів освіти та професійного статусу, стану зору, слуху, обміну речовин, фізичних здібностей, пізнавальної (переважно уваги) та функціональної активності, визначають суттєвий вплив на рівень здоров'я ($p < 0,05 – 0,001$) сумарно за балами та шкалою оцінки. Оцінка достовірності, інформативності та аналіз кореляційного зв'язку між показниками моніторингу є сприятливим критерієм відповідності параметрів шкали індивідуального паспорта здоров'я людини. Крім того, скринінг

допомагає скоротити витрати, пов’язані з візитом до лікаря, і економить час на обстеження пацієнта.

Ключові слова: Паспорт здоров'я людини; автоматичне оцінювання; критерій відповідності параметрів; здоров'я та трудова діяльність.

Список використаних джерел

1. Health Systems in Action Ukraine / A. Eriksen, N. Shuftan, Yu. Litvinova, editing by N. A. Muscat, J. Figueras, H. Kluge, D. N. Ortiz, S. Domente // World Health Organization Regional Office for Europe. The European Observatory on Health Systems and Policies 2021, – Copenhagen. – ISBN: 978 92 890 5185 9. – 24 p.

2. Poliakov, O., Tomarevska, O., Prokopenko, N., & Maidikov, I. (2022). Reliability and informativeness online research method "Human Health Passport”// *Ageing and Longevity*, *3*(1), 14–26. Retrieved from HTTP://AGING–LONGEVITY.ORG.UA/INDEX.PHP/JOURNAL–DESCRIPTION/ARTICLE/VIEW/47

3. Poliakov, O.A.; Korobeynikov, G.V. [Method of Estimation of Rate of Aging and Functional Age of Organism. Patient 21851A, MKI 5 A 61 B5/00, no 95020586, apl 09.02.95]. Ukraine, 1998, 2.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ ВИТРИВАЛОСТІ В ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

В. В. Радчук

E-mail: vladradchuk02012001@ukr.net

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

У сучасній літературі контроль за розвитком фізичних якостей присвячено багато праць. Особливого значення педагогічний контроль набув в шкільній практиці, а також при спортивному тренуванні юних легкоатлетів [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Контроль за рівнем розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід проводити після ретельної розминки. Для підвищення його точності необхідно забезпечити стандартизацію умов, психічних

установок та мотивації. Повторні тестування необхідно проводити в ідентичних умовах і з застосуванням одних і тих же тестів [3, 5, 6].

Загальна витривалість. Основним критерієм її прояву є час, протягом якого людина здатна виконувати роботу помірної інтенсивності. Типовим прикладом визначення рівня розвитку загальної витривалості за названим критерієм є тест: біг (плавання, веслування, тощо) із швидкістю 50-60 відсотків від індивідуальної максимальної швидкості [1, 6]. Спочатку необхідно провести тестування максимальної швидкості бігу, плавання, тощо. Припустимо, що двоє юнаків показали однаковий рівень розвитку швидкості – пробігли 30 м. з ходу за 3,5 с. Їх максимальна швидкість становить 8,57 м/с. При тестуванні рівня розвитку загальної витривалості вони повинні якомога довше бігти зі стандартною швидкістю 4,28 м/с (50 відсотків від 8,57 м/с). Фіксується час від початку бігу до моменту, коли тестований буде нездатним підтримувати необхідну швидкість. Хто зможе довше пересуватися з відповідною швидкістю, той і проявить вищий рівень розвитку загальної витривалості. Цей тест дає змогу зробити прямий вимір рівня розвитку загальної витривалості. Проте він не набув широкої популярності у спортивній практиці через складність у проведенні тестування. Більш широкого розповсюдження набули методи опосередкованого тестування загальної витривалості. Для цього застосовують два різновиди контрольних завдань.

1. Пробігти дистанцію 2 км. або довшу за найменший час. Хто швидше подолає відповідну дистанцію, той і проявить вищий рівень загальної витривалості.

2. Пробігти якомога більшу відстань за певний, досить тривалий час (понад 10 хвилин). Наприклад, 12–хвилинний тест К. Купера (1979). Хто більшу відстань подолає за встановлений час, той і проявить вищий рівень загальної витривалості. Між результатами тестування, що показані одними і тими самими людьми у трьох вище наведених спробах визначення рівня розвитку загальної витривалості, існує дуже тісний взаємозв’язок (Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, 1973). Це свідчить про те, що у всіх трьох варіантах визначається та ж сама рухова якість – загальна витривалість. Отже, вимірювати рівень її розвитку можна кожним з цих способів. Але організаційно найбільш

доступний варіант з подоланням стандартної відстані. Довжина дистанції підбирається у відповідності з віком та станом фізичної підготовленості людей. Вона може коливатися в межах від 2–3 до 15–30 км.

Швидкісна витривалість. Провідним критерієм прояву швидкісної витривалості є також час протягом якого людина здатна пересуватися з біля граничною або граничною для себе швидкістю. Але його надзвичайно складно визначити в умовах спортивної практики. Тому більш широко застосовуються способи опосередкованого визначення рівня розвитку швидкісної витривалості. Для цього спочатку необхідно визначити максимальну швидкість бігу, плавання тощо. Потім необхідно з максимально можливою швидкістю пробігти дистанцію на подолання якої потрібно близько 15–90 с. часу і визначити середню швидкість її подолання. Чим меншою буде різниця між максимальною швидкістю та середньою швидкістю подолання контрольної дистанції, тим вищим буде рівень швидкісної витривалості. Візьмемо [1] наприклад, тих же юнаків, що мали однакову максимальну швидкість бігу – 8,57 м/с. В бігу на 150 метрів один з них показав 18,6 секунд (середня швидкість становить 8,06 с.), а інший – 19,4 с. (відповідно – 7,73 м/с). Різниця між індивідуальною максимальною швидкістю та середньою швидкістю подолання контрольного відрізка у першого юнака менша, а отже рівень розвитку швидкісної витривалості вищий. Визначивши величину падіння швидкості на контрольному відрізку стосовно максимальної швидкості у процентах, ми отримаємо коефіцієнт швидкісної витривалості (Кшв). Для нашого прикладу у першого юнака Кшв =94,0 відсотків; у другого – Кшв = 90,2 відсотків. Чим ближчий Кшв до 100 відсотків, тим вищий рівень швидкісної витривалості.

Силова витривалість. В ациклічних вправах її визначають двома шляхами.

1. Тест на максимально можливу кількість подолання значного зовнішнього опору (як правило 50–70 відсотків від максимально можливого у цій вправі) у одному підході. Хто більше разів подолає відповідний опір, той і проявить вищий рівень розвитку силової витривалості.

2. Тест на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного зовнішнього опору (20–40 відсотків від максимального у цій вправі) за дозований час (20–60 с.). Оцінку рівня розвитку силової витривалості можна робити за двома показниками. Перший – за загальною кількістю перетворень вправи за дозований час. Чим більша кількість повторень, тим вищий рівень розвитку силової витривалості. Другий – за динамікою кількості повторень на мірних відрізках часу. Наприклад, тест у подоланні опору 30 відсотків від максимального за 30 секунд. Два юнаки досягли однакової загальної кількості повторень – по 36. На 10-ти секундних відрізках часу результати відрізнялися. Перший юнак за перші 10 секунд зробив 14 повторень, за наступні 10 с. – 13 повторень і за треті 10 с. – 9 повторень; а другий – відповідно 13, 12 і 11 повторень. Звідси можна зробити висновок, що рівень силової витривалості у другого юнака вищий, оскільки пониження працездатності у нього було значно меншим.

В циклічних вправах силову витривалість можна визначити за динамікою довжини кроків на відповідній дистанції. Здатність підтримувати оптимальну довжину кроку свідчить про високий рівень силової витривалості, а значне зменшення довжини кроку по ходу дистанції – про низький.

Силову витривалість в ізометричних вправах визначають за максимальним часом утримання певної величини зусилля.

Перспективи подальших наукових досліджень не вичерпує всіх аспектів педагогічного контролю розвитку фізичних якостей у юних легкоатлетів та передбачає подальше вивчення даної проблематики.

Список використаних джерел

1. Єременко О. Педагогічний контроль фізичної підготовленості юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки. Матеріали другої Всеукраїнської конференції аспірантів *"Молода спортивна наука України";* Львів, 1998: частина II С. 24–27.

2. Запорожанов В. А. Методические разработки по организации педагогического контроля в легкой атлетике. Киев : РНМК, 1982. 60 с.

3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров'я детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев, 1999. 230 с.

4. Науменко В. Комплексна оцінка стану рухової функції юних легкоатлетів 9–11 років для відбору в бігові види легкої атлетики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*: 1999, № 1 С.9–11.

5. Рамі С.Х. Особливості динаміки функціональної підготовки 13–14 річних бігунів на середній дистанції різного біологічного віку в річному циклі тренувань. *Фізичне виховання в школі*: № 1, 2000, С. 46–50.

6. Санесен Х.А. Методика контроля специальной выносливости в цикличных видах спорта с учетом мощности и емкости энергетических механизмов. *Теория и практика физической культуры.* 1999, № 4, С. 33–34.

РОЗРОБКА НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНОГО КОМПЛЕКСУ ДИСЦИПЛІНИ "БІОХІМІЯ ТА БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ"

С.Ф. Решнова, Л.Л. Пилипчук

E-mail: sreshnova@ksu.ks.ua, lpylypchuk@ksu.ks.ua

Херсонський державний університет, м. Херсон

Програма підготовки висококваліфікованих фахівців за спеціальностями 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт вимагає глибокого оволодіння ними знаннями процесів життєдіяльності людського організму, адже в основі всіх проявів життєдіяльності лежать біохімічні перетворення у клітині. Тому вивчення біохімії та біохімії м'язової діяльності здобувачами освітніх програм Середня освіта (Фізична культура) та Фізична культура і спорт складає важливий етап у формуванні майбутнього спеціаліста у цій галузі. Тренер повинен знати об'єкт своєї діяльності (людину), вміти проводити найпростіші біохімічні дослідження, інтерпретувати одержані результати та використовувати їх у процесі тренувань. Все вищевказане зумовило **актуальність** роботи.

Мета дослідження: розробка навчально-методичних засобів та методики їх використання в процесі вивчення ОК "Біохімія ті біохімія

м’язової діяльності” здобувачами вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка навчально-методичного комплексу ОК “Біохімія ті біохімія м’язової діяльності” стала логічним продовженням науково–методичної роботи кафедри хімії та фармації ХДУ. Результатом стала розробка наступного забезпечення:

1. Силабус ОК “Біохімія та біохімія м’язової діяльності”.
2. Презентації лекційного курсу.
3. Тексти лекцій.
4. Лабораторний зошит з біологічної хімії [1].
5. Лабораторний зошит з біохімії спорту [2].
6. Практикум з біохімії спорту [3].
7. Хімія біоорганічна: практикум [4].
8. Тести по темам ОК “Біохімія ті біохімія м’язової діяльності”.

Всі матеріали виставлені на платформі ХДУ ksu-online. Після мети і завдань вивчення ОК розміщено силабус, де зазначено перелік тем, планів всіх організаційних форм навчальних занять, кількість годин на аудиторну та самостійну роботу за темою, список рекомендованої літератури до кожної теми, завдання до лабораторної/індивідуальної роботи, максимальна кількість балів за виконання кожної форми роботи. Окремо представлена система оцінювання кожного етапу певної організаційної форми навчання. Далі на платформі ksu-online розміщені плани лекцій та лабораторних робіт, питання до заліку, потім – теми ОК. Кожна тема містить текст лекції, презентації та глосарії до нього, лабораторні роботи, навчальні і контролюючі тести.

При підготовці до занять здобувачі вищої освіти спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт можуть користуватися текстами лекцій, презентаціями, глосаріями. Тексти лекцій, охоплюючи програмний матеріал, містять мінімальну кількість формул і рівнянь, що спрощує засвоєння інформації.

Для лабораторних робіт відібрані досліди, які або досить наочні (наприклад, якісні реакції білків, вуглеводів), або професійно орієнтовані (наприклад, “Виявлення молочної кислоти у м’язах”, “Визначення АТФ у м’язах”) [3]. Наявність друкованих зошитів для

лабораторних робіт [1, 2] спрощує підготовку здобувачів до занять: не треба витрачати час на переписування техніки експерименту. Друкована основа містить тему, мету, завдання, теоретичну частину, техніку експерименту. На лабораторній роботі здобувачі виконують досліди, записують спостереження і висновки.

До кожної теми курсу розроблені індивідуальні завдання у 15 варіантах [3, с. 73-119]. У практикумі [4], крім завдань у формі тестів, містяться питання для самоконтролю знань з певної теми, а також контрольні запитання і вправи, які вибірково використовуються на заняттях. Для підвищення зацікавленості здобувачів практикум "Хімія біоорганічна" [4] містить додаткову інформацію по темам.

Висновки. Використання розробленого навчально–методичного комплексу засобів в процесі викладання ОК "Біохімія ті біохімія м'язової діяльності" систематизує та індивідуалізує роботу здобувачів вищої освіти, робить її більш самостійною.

Подальша робота полягає у наповненні електронного навчального курсу ОК "Біохімія ті біохімія м'язової діяльності" іншими електронними навчально–методичними ресурсами.

Список використаних джерел

1. Решнова С.Ф., Кохановський Ю.П. Лабораторний зошит з біологічної хімії. Херсон : ХДУ, 2011. 20 с.

2. Решнова С.Ф., Кохановський Ю.П. Лабораторний зошит з біохімії спорту. Херсон : ХДУ, 2011. 25 с.

3. Решнова С.Ф., Кедровський Б.Г. Практикум з біохімії спорту. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 124 с.

4. Решнова С.Ф., Пилипчук Л.Л., Малєєва Н.Т. Хімія біоорганічна; практикум. Херсон : ОЛДІ–ПЛЮС, 2014. 172 с.

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

С.І. Савчук

E-mail: savchuk0804@ukr.net

Волинський національний університет ім.Лесі Українки, м. Луцьк

Вступ. Оскільки професійний спорт зароджувався і формувався в Україні за часів її входження до складу Російської імперії, а пізніше -

СРСР, то об'єктивний аналіз цих процесів можливий лише за умови комплексного розгляду явища з кінця XIX ст. до сьогодення [2, с. 25].

Вивчення науково-методичної літератури та законодавчо-нормативних актів дає підстави виділити окремі етапи у формуванні і розвитку професійного спорту на теренах України і Росії: 1) зародження професійного спорту в Російській імперії (кінець XIX – початок XX століть); 2) формування професійного спорту в СРСР в період 1920-1940 рр.; 3) занепад професійного спорту в СРСР в період 1950-1980 рр.; 4) масовий від'їзд висококваліфікованих радянських спортсменів у закордонні напівпрофесійні та професійні клуби наприкінці 1980 – початку 1990 рр.; 5) створення національних структур професійного спорту і їхня інтеграція до систем міжнародного професійного спорту [2, с. 15].

Методи дослідження: Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження соціальної значимості розвитку професійного спорту в Україні.

Результати дослідження. У ході дослідження розкрито соціальну значимість розвитку професійного спорту в Україні, його проблеми й перспективи розвитку.

На сьогодні вирішення проблеми розвитку професійного спорту в Україні можливе завдяки вивчення та врахування історичних аспектів, що дозволяють визначити перспективи його розвитку.

Особливості розвитку професійного спорту на території сучасної України зумовлені не тільки принциповим впливом сукупності соціально-політичних, економічних факторів і факторів розвитку спортивного руху на міжнародному і національному рівнях, але і тим, що протягом тривалого часу країна не мала державності, а входила до складу Російської імперії, а потім і СРСР [3, с. 4].

У кінці 1991 року почалась ліквідація всесоюзних державних і громадянських структур управління фізичної культури і спорту. Це супроводжувалося різким скороченням фінансування спорту і як наслідок – переходом талановитих тренерів і спортсменів у закордонні клуби. Комерціалізація і професіоналізація міжнародного спорту зумовило утворення національних федерацій як незалежних громадських спортивних організацій, створення госпрозрахункових спортивних клубів, реорганізованих у подальшому в комерційні з

різними формами власності, а також формування професійних структур. Державна ж система управління фізичної культури і спортом все більше орієнтується на всебічний розвиток особистості, задоволення матеріальних і духовних запитів населення.

У результаті реорганізації в Україні сформувалась система управління спортом на рівні державних і громадських організацій:

- Міністерство молоді та спорту;
- Комітети управління, відділи з фізичної культури і спорту різного рівня;
- Система підготовки спортсменів - ДЮСШ, СДЮСШОР;
- спортивні клуби різних форм власності і відомчої приналежності;
- приватні тренери.
- Національні спортивні федерації:
- Місцеві осередки;
- Система змагань – / національні турніри, міжнародні турніри / - Олімпійські / неолімпійські - Професійні.

Серед факторів, які визначають розвиток спорту в Україні виділяють зовнішні і внутрішні. До зовнішніх відносять соціальні процеси, політика МОК та діяльність Міжнародних спортивних федерацій, а до внутрішніх - політико-ідеологічні, соціально-економічні. Сукупність вказаних факторів визначали і спрямовували розвиток спорту в Україні на даному етапі. Так, серед позитивних тенденцій його розвитку виділяють: інтеграція в міжнародну систему, комерціалізацію і професіоналізацію видів спорту, законодавче закріплення розвитку професійного спорту (за відсутності механізмів реалізації правових норм). У свою чергу, реорганізація спорту вищих досягнень несе за собою і негативні зміни, такі як зміни ціннісних орієнтації спортсменів і тренерів, відсутність програм розвитку видів спорту в Україні, зниження бюджетного фінансування, від'їзд висококваліфікованих спортсменів і тренерів у закордонні клуби, зниження рівня національного чемпіонату, зменшення кількості дитячо-юнацьких змагань і відсутність комерційних стартів.

Проблемними питаннями сьогодні залишається залучення населення до занять спортом. У відношенні дітей шкільного віку, розвиток фізичної культури і спорту реалізується через базову освіту в

школах і систему спортивних шкіл (ДЮСШ та СДЮШОР), які є сходинками додаткової освіти в системі підготовки спортивного резерву. Та, на жаль, це охоплює не великий відсоток дітей і молоді. Відсутність організаційно-фінансового механізму не дозволяє реалізувати увесь потенціал у цьому напрямку. Розвиток дитячо-юнацького спорту в країні повинен йти шляхом створення спортивних клубів при громадських закладах, а не тільки збільшення кількості спортивних шкіл. Питання залучення молоді до занять спортом могли б зайнятись і різні добровільні спортивні товариства. Крім того, створення таких спортивних клубів допоможе ДЮСШ більш якісно проводити відбір юних спортсменів, ефективної реалізовувати їх потенціал. З метою зростання спортивної майстерності дітей також необхідне розширення системи змагань [1, с.155].

Висновки. Перспективи подальшого розвитку професійного спорту в Україні слід пов'язувати з формуванням і зміцненням його національних структур та вдосконаленням процесу їх інтеграції до міжнародних структур професійного спорту.

Список використаних джерел

1. Гуськов С. И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. Київ : Олімп. літ., 2000. 391 с.

2. Линець М., Шульга Л. Розвиток професійного спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. №1. С.23-29.

3. Платонов В. Професіоналізація олімпійського спорту.Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. №1. С.3-9.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО–СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ

С.А.Савчук, В.Я.Ковальчук

E-mail: ser.savchuk@lutsk–ntu.com.ua, v.kovalchuk@lntu.edu.ua

Луцький національний технічний університет, м.Луцьк

Серед усіх фізичних якостей швидкість найбільш важко піддається вихованню [4; 5; 7]. Головне в тому, щоб враховувати найбільш сприятливі вікові періоди, коли відбуваються найважливіші процеси формування фізіологічних основ, адекватно організувати педагогічний процес, тобто правильно підібрати засоби та методи, які

більшою мірою сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісних здібностей.

Тому виховання швидкості – рухів тісно пов'язане з вихованням інших якостей та вдосконаленням техніки виконання змагальних рухів [1; 2].

Багаторазове виконання одного й того руху призводить до утворення рухового динамічного стереотипу. У цьому стабілізуються як просторові, так й часові характеристики рухів (швидкість і частота), у зв'язку з чим утворюється «швидкісний бар'єр».

Крім того, на думку більшості авторів, велике значення при вихованні швидкісних якостей мають швидкісно–силові вправи. Це пов'язано з тим, що підвищення рівня швидкісно–силових якостей значною мірою сприяє прояву швидкості рухів [6; 7; 8].

Разом з тим, ігрові засоби необхідно оптимально поєднувати з неігровими, які забезпечують більш різноманітний вибір вправ – і розширюють адаптаційні можливості організму до швидкісних навантажень. До неігрових засобів відносяться: вправи бігової спрямованості; вправи, що цілеспрямовано впливають на ті чи інші прояви швидкості; вправи швидкісно–силової спрямованості (стрибкового характеру).

Для розвитку здібностей у короткий час збільшувати темпи рухів застосовують: біг з максимальною швидкістю на короткі дистанції (5–15м); біг із прискоренням по прямій; біг із зміною темпу рухів; біг за партнером, який стартує на 2–3 кроки попереду; біг на короткі дистанції (5–10 м) із закиданням гомілки, з високим підніманням стегна і т.д. При вихованні здатності до швидкого початку рухів використовується біг з різних стартових положень (стоячи спиною в напрямку руху, стоячи на колінах, «на рачки», сидячи і т.д.). При виконанні бігових вправ недоцільно часто застосовувати повторний метод, слід підключати ігрові методики, елементи підготовки змагань, які більшою мірою сприяють максимальному прояву швидкісно–силових здібностей.

У ряді досліджень для нормування бігових навантажень юних спринтерів рекомендується застосовувати спеціально розроблені «універсальні» таблиці або стандартні блоки тренувальних завдань[3;4; 8].

Перевагу слід віддавати більш простим вправам, які не потребують тривалого часу на розучування і дозволяють виконувати їх досить швидко. У процесі виховання швидкісних здібностей у дітей з віком найефективнішими є вправи стрибкового характеру.

Результати змагальної діяльності в швидкісно–силових видах спорту значною мірою залежать від рівня власне силової підготовленості спортсменів, оскільки він впливає і на рівень технічної підготовленості, і на формування специфічної координації [4; 5; 7].

У розвитку сили використовується метод змінного опору. Крім цього методу у спортивній практиці для виховання силових якостей використовують як статичний, так і динамічний режими роботи. Однак слід врахувати, що неправильна методика та підбір засобів, неправильне дозування і розподіл навантажень у різних вікових групах можуть призвести до згубних наслідків, які виражаються не тільки у втраті спортивного таланту, а й у порушеннях стану здоров'я молодих спортсменів. Зокрема, це стосується методичної вимоги про виключення зі складу засобів швидкісно–силової підготовки вправ, які виконуються зі значними обтяженнями на хребетний стовп. Дані засоби тренування можуть не тільки загальмувати природній зріст тіла в довжину, але й завдати важких травм.

Висновок. Таким чином, знання факторів, які впливають на рівень швидкісно–силових здібностей, облік вікових особливостей та періодів розвитку, облік індивідуальних темпів біологічного дозрівання підлітків дають можливість тренеру правильно організувати педагогічний процес та в результаті отримувати високі результати.

Список використаних джерел

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: монография. Київ: Науковий світ; 2005. 322 с.

2. Караулова С. Обоснование комплекса средств повышения скоростных способностей спортсменок в беге на короткие дистанции. Спортивний вісник Придніпров’я. 2016;(2):66–70.

3. Островський М. Відеокомп'ютерний аналіз рухів як засіб контролю за встановленням технічної майстерності атлета. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2003;(1):130–3.

4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская лит.; 2017. 656 с.

5. Свищ Я.С. Розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів–спринтерів із застосуванням штучної гіпоксії [автореферат]. Львів: Львівський держ. ун–т фіз. культури; 2011. 20 с.

6. Степаненко Д.І. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації [автореферат]. Львів: Львівський державний інститут фізичної культури; 2008. 22 с.

7. Усков М.А. Изменение структуры специальной подготовленности спринтеров под влиянием различных тренировочных программ однонаправленного воздействия. В: Современные технологии в сфере физического воспитания, спорта и валеологии: материалы Междунар. науч.- практ. конф.; 2007 Апр 14–15; Харьков [Интернет]. Харьков: АВВ МВД; 2007. Доступно: http://uw.kharkov.ukrtel.net/

8. Шинкарук О.А., Дутчак М.В., Павленко Ю.А. Олимпийская подготовка спортсменов в Украине: проблемы и перспективы. Вестник спортивной науки. 2013;(3):18-22.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗВО

С.А. Савчук, О.С.Коваль

E-mail: sa.s@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

В Україні фізична культура є складовою загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, розвиток фізичних та морально-вольових якостей, з метою гармонійного формування особистості. Заняття у дошкільних закладах, середніх та вищих навчальним закладах усіх типів є основою системи фізичного виховання дітей та молоді. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» включає в себе програми, які враховують вікові

особливості, пов'язані з іншими предметами , які формують особистість під час навчання.

Форми фізичного виховання у ЗВО складаються з навчальних занять та самостійної роботи. Навчальні заняття проводяться у формі: лекцій, практичних, семінарських та індивідуальних занять, консультацій, диференційованих заліків та екзаменів. Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від навчання час. Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

Фізична підготовленість представляє собою процес, який спрямований на розвиток фізичних якостей-швидкісних задатків, сили, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості. Фізична підготовленість є одною із важливіших частин тренувального процесу.

Фізична підготовленість розглядається як результат процесу фізичної підготовки – набуття знань в області фізичної культури, формування різних вмінь та навичок і виховання фізичних якостей, тобто, як результат процесу фізичного виховання дітей середньої і старшої вікових груп дошкільних навчальних закладів і використання основної форми занять фізичними вправами [1].

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальною фізичною підготовкою називається процес вдосконалення фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини . Також сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальною працездатності , є основою для спеціальної підготовки і досягненні високих результатів в обраній сфері діяльності або в обраному виді спорту. Засобам загальної фізичної підготовки є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні і рухливі ігри) природні та гігієнічні фактори. Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей, органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту. До засобів відносять: змагальні вправи, вправи які схожі із змагальними за кінетичними і динамічними характеристиками, механізмом енергозабезпеченням,

структурі роботи м'язів. Таким чином, до засобів спеціальної підготовки відносяться лише ті вправи, виконання яких сприяє розвиткові спеціальних якостей.

Для визначення фізичної підготовленості студентів потрібно орієнтуватися на такі фактори: ступінь опанування базових умінь та навичок у різних вправах, елементах техніки основних видів рухів; розвиток фізичних якостей (швидкість реакції, спритність, гнучкість, сила, витривалість, координаційні здібності); загальну рухову активність, протягом певного часу фізичну працездатність; загальну витривалість.

Студенти можуть розвивати свою фізичну підготовку у позанавчальний час під час занять в спортивних секціях. Мета спортивних секцій - забезпечити високий рівень фізичної підготовки студентів, оволодіти спортивною технікою, виховання моральних та вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей і на цій основі досягнення високих показників в обраному виді спорту.

В спортивні секції приймаються всі студенти ЗВО, які бажають спеціалізуватися в окремих видах спорту. Тренувальні заняття в спортивній секції проводиться 3-4 рази на тиждень, тривалість яких становить 2 години.

Основним принципом спортивних тренувань є всебічна підготовка спортсмена, також це шлях до фізичного вдосконалення людини. Всебічний розвиток спортсмена, його високий моральний і культурний рівень, гармонійний розвиток мускулатури та рухових якостей, відмінна робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, фізична досконаліть у цілому – основа успіху у будь-якому виді спорту. На даний час більшість студентів навчаються дистанційно, тому що в світі пандемія. Через це, стан фізичної підготовленості студентів погіршився. Для вирішення проблеми недостатньої активності важливо задуматися про компенсацію студентом тієї енергії, яку він зазвичай витрачає, відвідуючи навчальний заклад. У цьому можуть допомогти домашні тренування і прості вправи для підтримки фізичної форми, які потрібно робити і вранці, і ввечері. Важливо в свою чергу відзначити, що часті перебування вдома може викликати боязнь замкнутих просторів. Щоб цього не сталося, важливо виходити на свіже повітря на 15-20

хвилин, це допоможе "освіжитися» і з новими силами продовжувати вчитися в самоізоляції.

Постійна інтенсифікація навчального процесу і його ірраціональна організація, недооцінка ролі відповідної фізичної активності, неадекватні методики навчання за віком і адаптивності учнів все це призводить до виснаження і порушення адаптації, появи захворювань. Тому завдання вищої освіти полягають не тільки у формуванні компетентного фахівця , а й у вихованні повноцінної, здорової людини зі ставленням до здорового способу життя, естетичним ідеалам і етичним нормам життя [3].

Фізична активність завжди була найважливішою ланкою в адаптації живих організмів до навколишнього середовища, і в процесі еволюції вона формувалася як біологічна потреба людини поряд з потребами в їжі, воді , самозбереження і репродукції. Низький рівень фізичної активності, гіподинамія (недостатня рухливість) негативно впливають на функціонування адаптаційних механізмів організму по відношенню до фізичних і психічних навантажень, змін зовнішніх умов життя і їх наслідків. Гіподинамія надає особливо несприятливий вплив на зростання молодих організмів, а також функціонування зрілих.

Велика кількість студентів мають недостатню фізичну активність. У той же час деяким студентам подобається спорт, рівень якого вимагає від них виконувати відносно великі обсяги та інтенсивність фізичної активності. Тому виникає завдання визначення оптимального, а також мінімального і максимального можливих режимів фізичної активності. Мінімальні межі повинні характеризувати профілактичний режим руху, необхідний для того, щоб студент підтримував сприятливу динаміку психічного стану протягом усього періоду навчання в університеті. Оптимальні межі повинні визначати рівень фізичної активності, при якому досягається найкраще функціональний стан організму, а також високий рівень освітньої, робітничої та соціальної активності. Такий режим оздоровлює і розвиває. Максимальні межі повинні попереджати про занадто високий рівень фізичної активності, який може призвести до виснаження, перетренованості, різкого падіння рівня успішності в групах, тобто до режиму, індивідуально адаптованого до

максимальних здібностей учнів. Багато студентів повністю намагаються захистити себе від фізичних навантажень під час роботи з дисципліни «елективні курси з фізичної культури і спорту», думаючи, що чим менше фізичного навантаження вони виконують, тим менше отримують травм для власного організму, внаслідок чого стають здоровішими. Вони різними шляхами намагаються добути звільнення від занять фізичної культури і спорту [2].

Найсумніше, що при цьому вони знаходять підтримку у батьків і, що найжахливіше, у лікарів. Однак постійний нервово-психічний стрес і хронічна розумова втома без фізичних навантажень викликають серйозні функціональні порушення в організмі, зниження його працездатності і початок передчасної старості. Якщо студент навмисно і систематично не займається фізичним вихованням самостійно, це означає, що будь-які негативні наслідки відсутності фізичної активності на зростаючому і розвивається організмі, безумовно, негативно вплинуть на його фізичне, розумове, сексуальне дозрівання і здоров'я в цілому. Цього можна уникнути тільки шляхом включення оптимальної фізичної активності в свій режим дня. Оптимальний режим рухової активності - це провідний вроджений фактор як фізичного, так і психічного розвитку людини і, отже, його здоров'я.

Сучасна освіта передбачає дистанційні форми навчання, але необхідно враховувати специфіку предметів, а фізична культура вимагає певного підходу, на відміну від інших навчальних предметів, тут неможливо обмежитися заочним виконанням тестових завдань. В умовах карантину та домашньої самоізоляції, в умовах вимушеного обмеження фізичної активності рухова активність є найбільш актуальною [4].

Список використаних джерел

1. Бондарчук А.П. Управління тренувальним процесом спортсменів вищого класу. : К. : Олимп.прес, 2007, 27с.

2. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Навчальний посібник. : Київ, 2014. 5с.

3. Пангелова Н.Є. Круцевич Т.Ю. Данилко В.М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Навчальний посібник. Переяслав-Хм., 2017. 53с.

4. Svitlana Dovbenko, Ruslana Naida, Victor Beschastnyy Halyna Bezverkhnia, Viktoria Tsybulska. Problem of Resistance to the Introduction of Distance Learning Models of Training in the Vocational Training of Educators. International Journal of Learning, Teaching and Educational Research. Vol. 19, No. 2, pp. 1-12, February 2020.

ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ

С.А. Савчук, А.Ф.Кондратюк

E-mail: sa.s@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Усвідомлення необхідності управління рухами на рівні активної участі свідомості і рівня м'язового почуття, м'язових образів існувало задовго до сформування фізіологами уявлень про систему регуляції «рухової діяльності».

«Почуття води, м'яча, простору, ситуації» давно увійшли в спортивну практику не тільки на рівні термінів і відповідних їм визначень, але і на рівні всієї системи педагогічної діяльності [2].

В.Н. Платонов при додатку основних положень загальної теорії управління рухами до потреб практики вважає за необхідне визначити наступне:

- встановити провідний рівень рухового акту, який залежить від змісту рухового завдання і змісту структури цього акту;

- виявити рівневий склад рухового акту, місце і значення кожного рівня в цілісному акті і його основних компонентів;

- встановити приналежність окремих деталей, компонентів руху до фонового рівня, показати, як вони управляються цим рівнем.

Відповідно цим уявленням процес побудови рухів може бути поділений на два періоди [1]. У першому періоді встановлюється провідний рівень, визначається структура руху, його склад, виявлення корекцій для всіх деталей, поступове переключення корекцій на низові рівні.

В.М. Дьячков представляє процес становлення технічної майстерності спортсменів на основі свідомої переробки різноманітної інформації. Під впливом виробленої програми дій і установки здійснюється рухова діяльність та відповідним чином змінюється стан організму. Здійсненню програми дій сприяє основна і додаткова інформація, яка надходить за зовнішніми та внутрішніми каналами зв'язку. У результаті цього складного процесу оцінюється величина відхилень рухових параметрів від заданих і коригується індивідуальна програма дій.

Процес технічного вдосконалення в значній мірі визначається здатністю спортсмена сприймати і переробляти інформацію, необхідну для ефективного виконання рухів, їх корекції та контролю якості.

Під час виконання рухової дії надходить інформація і поділяється на наступні компоненти: сигнально-мотиваційні, інформацію зворотнього зв'язку, фонову.

У процесі технічного вдосконалення слід постійно орієнтувати спортсмена на сприйняття інформації тільки певного роду шляхом активного спрямованого пошуку інформації (зорової, слухової, пропріоцептивної і ін.), що забезпечує рішення конкретного завдання.

Поряд з свідомим управлінням рухами, є кільце автоматизованого управління, яке працює тим ефективніше, ніж вище кваліфікація спортсмена.

Велике значення для побудови раціонального процесу технічного вдосконалення спортсменів має мислення В.Н. Платонова, згідно з яким досконала техніка рухової дії відрізняється ритмічністю, плавністю, економічністю, відсутністю зайвих рухів.

З урахуванням результатів теоретичного аналізу, наявних до сьогоднішнього часу наукових робіт, вивчення накопиченого практичного досвіду можна говорити про «координаційні здібності баскетболістів 17-20 років як про упорядкованих, взаємопов'язаних рухових здібностях, які виявляються в умовах часової та альтернативної невизначеності через: реакцію вибору, реакцію на руховий об'єкт, швидкість пересування, здатність до диференціювання просторових характеристик і високий рівень оперативного мислення, який обумовлює успішність змагальної діяльності» і включається в структуру. Удосконалюються такі компоненти, як: цільовий, який

передбачає цілі та завдання на кожному етапі роботи; змістовний - аналіз гри дій кожного гравця, зіставлення ігрової діяльності команди з ігровими ситуаціями кращих гравців світу, аналіз техніко-тактичних дій баскетболістів, моделювання ігрових ситуацій за допомогою спеціально відібраних комп'ютерних програм; операційний - форми проведення індивідуального, групового, командного тренінгу баскетболістів з урахуванням рівня розвитку їх координаційних здібностей; результативний – оцінка сформованого рівня розвитку координаційних здібностей на основі показників реакції вибору, швидкості пересування спортсмена в несподіваних ситуаціях, диференціювання просторових характеристик.

Список використаних джерел

1. Бондар Я., А. Бондар Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 6. С. 17-21.

2. Воробйова В. О. Підготовка баскетбольних команд в гуманітарних вищих навчальних закладах з урахуванням психофізіологічних здібностей гравців : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Х., 2007. 21 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ КРЕАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ-СТАРШОКЛАСНИКІВ

С.А. Савчук, Н.О. Мазурик

E-mail: sa.s@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Проведений аналіз залежності показників креативних здібностей та техніко-тактичних дій футболістів-старшокласників групи 1 (з додатковим уроком футболу) виявив кореляційний зв'язок (табл. 1) між «оригінальністю» та кількістю передач «вперед» (r=0,76) і обведень (r=0,68); передачами м'яча вперед та «інтуїцією» (r=0,63) і «уявою» (r=0,64); «творчим мисленням» та обведенням (r=0,65), а

також «емоційністю» і помилками за умов зупинок м'яча (r=0,57). «Творче відношення до виконуваної роботи» в процесі тренувань та ігор позитивно відобразилось на кількості вдалих зупинок м'яча (r=0,67) [1].

Таблиця 1

Матриця кореляційної залежності показників креативних здібностей та техніко-тактичних дій футболістів-старшокласників групи 1 (n=10)

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2	-0,36	-	-	-	-	-	-
3	-0,01	0,25	-	-	-	-	-
4	0,08	0,24	0,04	-	-	-	-
5	-0,17	-0,27	0,21	-0,24	-	-	-
6	-0,27	-0,08	-0,03	0,06	-0,22	-	-
7	-0,71	0,09	0,40	0,43	-0,67	0,08	-
8	-0,11	-0,13	0,76	0,64	0,63	0,11	0,09
9	-0,3	-0,23	0,29	0,09	-0,51	0,27	0,38
10	-0,47	0,11	0,03	0,15	0,47	-0,18	-0,27
11	-0,15	0,08	-0,20	-0,05	0,08	-0,08	-0,33
12	0,05	-0,09	-0,07	0,05	-0,09	0,09	0,40
13	-0,03	0,36	-0,23	-0,03	0,36	-0,13	0,26
14	0,65	0,42	0,68	0,08	0,42	-0,23	0,29
15	-0,25	0,47	-0,10	-0,25	0,47	0,11	0,03
16	-0,43	-0,34	-0,34	-0,43	-0,24	0,09	0,67
17	-0,42	-0,23	0,21	-0,42	-0,23	0,57	0,16

Примітки: 1 – «творче мислення»; 2 – «допитливість»; 3 – «оригінальність»; 4 – «уява»; 5 – «інтуїція»; 6 – «емоційність»; 7 – «творче відношення до роботи»; 8 – передачі м'яча вперед; 9 – передачі м'яча назад; 10 – передачі м'яча впоперек; 11 – помилки при передачах м'яча вперед; 12 – помилки при передачах м'яча назад; 13 – помилки при передачах м'яча впоперек; 14 – обведення; 15 – помилки при обведенні; 16 – зупинки м'яча; 17 – помилки за умов зупинок м'яча.

Кореляційний аналіз техніко-тактичних дій, креативних здібностей та тестів, що відображають техніко-тактичну

підготовленість у футболістів-старшокласників групи 2 (навчальних закладів де урок футболу не проводиться) наведені в табл. 2.

Таблиця 2

Матриця кореляційної залежності показників креативних здібностей та техніко-тактичних дій футболістів-старшокласників групи 2 (n=10)

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2	-0,21						
3	-0,20	-0,32					
4	-0,23	0,46	0,17				
5	0,13	0,09	0,11	0,39			
6	-0,50	-0,06	0,18	-0,06	-0,31		
7	-0,36	-0,43	-0,37	-0,19	0,26	0,34	
8	-0,66	0,47	-0,34	-0,69	0,08	0,31	0,48
9.	0,02	-0,29	0,14	0,36	-0,03	-0,27	0,14
10	0,13	0,01	-0,11	-0,23	*0,59*	-0,28	0,04
11	0,44	0,09	0,3	0,34	-0,29	-0,46	-0,22
12	-0,15	0,48	-0,46	-0,25	0,12	-0,19	-0,24
13	0,16	-0,03	0,04	0,04	0,14	0,36	0,09
14	0,07	-0,07	-0,62	-0,26	0,22	-0,42	-0,19
15	0,43	-0,4	0,20	-0,23	-0,19	*0,54*	0,47
16	-0,18	-0,36	-0,49	0,39	0,41	-0,29	-0,46
17	0,13	0,01	-0,11	0,34	0,48	*0,61*	-0,03

Примітки: 1 – «творче мислення»; 2 – «допитливість»; 3 – «оригінальність»; 4 – «уява»; 5 – «інтуїція»; 6 – «емоційність»; 7 – «творче відношення до роботи»; 8 – передачі м'яча вперед; 9 – передачі м'яча назад; 10 – передачі м'яча впоперек; 11 – помилки при передачах м'яча вперед; 12 – помилки при передачах м'яча назад; 13 – помилки при передачах м'яча впоперек; 14 – обведення; 15 – помилки при обведенні; 16 – зупинки м'яча; 17 – помилки за умов зупинок м'яча.

Помилки, яких припускаються в процесі обведення та за умов зупинок м'яча, корелюють із «емоційністю» (r=0,54) і (r=0,61). «Інтуїція» допомагає гравцям вчасно змінювати напрямок атаки за допомогою передач впоперек (r=0,59). «Творче мислення» та «уява»

сприяє виконанню передач м'яча вперед (r=-0,66; -0,69), а «оригінальність» корелює з обведенням (r=-0,62) [2].

Дослідження показників креативності продемонстрували, що футболісти-старшокласники з групи 2 (урок футболу не проводиться) ($p<0,05$) за середньо груповими показниками в окремих тестах поступаються футболістам-старшокласникам із групи 1 (з додатковим уроком футболу). Футболісти групи 1 із семи оцінюваних показників тільки в одному (оригінальність) не переважають ($p>0,05$) гравців із групи 2.

Список використаних джерел

1. Муха М.В. Футбол. Методичні вказівки з організації та методики проведення занять з фізичної культури спеціалізація. Футбол для студентів усіх спеціалізацій. : Київ, 2000.18 с.

2. Auswirkung eines Kombinationsprogramm aus Kraftund Schnelligkeitstraining auf die Laufgeschwindigkeit von Fußballspielern / Mihailidis H., Kotzamanidis H., Chatzopoulos D., Siatras Th., Frick U. Leistungssport. 2002. №4. S. 14-18.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ

С.А. Савчук, О.В. Мельник

E-mail: SA.S@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

У сучасних умовах збільшеної інтенсифікації гри все більшого значення набуває так звана швидкісна техніка. В зв'язку з цим виникає необхідність підвищення ефективності раціональної техніки володіння м'ячем при високій швидкості пересування 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 пересувань [3]. При цьому не зважає на специфіку прояву складно–координаційних рухів юних футболістів 15–16 років різних по характеру рухових дій.

На початку експерименту показники техніки швидкісного ведення м'яча з обведенням в різних різновидах у юних футболістів 15–16 років достовірних відмінностей не мали ($p>0,05$). У кожній групі в темпах

приросту досліджуваних показників відмічені щорічні специфічні особливості.

Так, в першому типі даних рухових дій – прямолінійному русі вперед – найбільший приріст показників характерний для експериментальної групи. У експериментальній групі на віковому відрізку в 15–16 років в цьому типі рухових дій відбувається різке збільшення темпів приросту всіх досліджуваних показників, чому сприяла розроблена нами методика.

У рухових діях, яким характерний рух з різкою зміною напряму, найбільша ефективність експериментальної дії спостерігається також в кінці дослідження в ЕГ. Це свідчить про те, що віковий період з 15 до 16 років відрізняється різким збільшенням темпів приросту всіх досліджуваних показників даного типу рухових дій [1].

За даними третього типу даних рухових дій (біг з поступовою зміною напряму) 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.

Разом з періодами, в яких в ході педагогічного експерименту вдалося добитися суттєвого приросту показників техніки ведення м'яча в умовах швидкісних пересувань, виявлені періоди, де не вдалося досягти позитивного ефекту темпів приросту даних показників. Ефективною виявилася дія на показники техніки ведення з обведенням в першому типі рухових дій (біг вперед) у юних футболістів контрольної групи у віці 15-16 років, що викликала на цьому віковому відрізку підвищення (20%) досліджуваних показників все ж таки якісно більше, ніж характерне для природної вікової динаміки показників техніки.

Проведені дослідження швидкісних дій футболістів дали можливість визначити індивідуальні особливості максимальної швидкісної роботи, яку виконують гравці різного амплуа. 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 [2]. У тестових завданнях футболісти виконували біг на 40, 50, 60, 70 м на максимальній швидкості 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 Кг та ЕГ футболістів 15-16 років на початку цієї роботи не мали достовірних відмінностей. Проте футболістами найшвидше долалися дистанції з бігу 20 м даного тесту після максимального бігу на відстані в 40 і 50 м. Виконання тестових завдань після подолання більших дистанцій в 60 і 70 м показує, що час ведення м'яча збільшився в обох групах. У той же час слід зазначити, що футболісти як контрольної, так і експериментальної груп при збільшенні часу дії з м'ячем на дистанції 20 м слаломного ведення значних відмінностей між собою не мають ($p>0,05$). Так, футболісти КГ 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 ЕГ. 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. Повторні дослідження, проведені після експерименту, показали, що в КГ відбулися певні зміни у бік поліпшення часу пробігання дистанцій в 40, 50, 60, 70 м. Проте ці зміни не носили принципового характеру і виявилися приблизно однаковими з початковими 5,6; 6,5; 8,2; 9,5 з відповідно ($p>0,05$). У ЕГ результати бігу футболістів 50 м ($t=2,85$; $p<0,05$) і 70 м ($t=3,06$; $p<0,01$) виявилися кращими, ніж у спортсменів КГ і початкових показників даної групи, отриманих на початку дослідження. Так, футболісти ЕГ долали дистанції в 40, 50, 60, 70 м швидше, ніж на початку, а результати склали: 5,5; 6,3; 8,1; 9,2 з відповідно ($p<0,05$). Різниця в подоланні даних дистанцій склала 0,1;0,2;0,1;0,3 з на користь футболістів ЕГ, які швидше долали вказані дистанції.

На нашу думку, в КГ це пов'язано, в основному, з віковими змінами, а в ЕГ – і з дією комплексу тренувальних завдань, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей при підвищеній складності їх виконання.

Отримані результати показали, що футболісти КГ в кінці дослідження підвищили результативність попадань у ворота після

ударів по п'яти м'ячах. Однак покращання результативності попадань в цій групі зросло на величини недостатньо високі, щоб говорити про достовірність цих відмінностей. Так, приріст результативності попадань гравців КГ склав 0,4; 0,4; 0,4; 0,3 попадання відповідно після пробігання дистанції 40, 50, 60, 70 м з максимальною швидкістю і подальшим веденням м'яча 20 м з проходженням п'яти воріт.

Таким чином, отримані в ході дослідження дані дають можливість стверджувати, що цілеспрямована навчально-тренувальна робота з футболістами ЕГ дала можливість достовірно ($p<0,001$) підвищити точно-цільові результати попадання м'яча у ворота після пробігання різних дистанцій і подальшого виконання ударів м'яча у ворота.

Отримані результати точних ударів у ворота після проведення дослідження в КГ і ЕГ футболістів підтвердили наше припущення про те, що основні елементи техніки [2] (ведення, удари у ворота і т.п.) слід удосконалювати в умовах змагальної діяльності, за допомогою комплексів тренувальних завдань, запропонованих спортсменам ЕГ. Так, якщо на початку дослідження критичні дистанції, після яких відбувалися зміни в точно-цільових результатах дорівнювали 60 і 70 м, то по закінченню дослідження в показниках бігу не отримано значних відмінностей ($p>0,05$). У той же час ефективність ударів за середніми показниками значно покращилася в ЕГ в кінці дослідження і склала 3,42 проти 2,32, які були на початку ($p<0,001$). У КГ таких змін не відбулося, про що свідчать отримані результати тестування 2,72 – в кінці дослідження проти 2,35 на початку ($p>0,05$).

Результати проведених досліджень показують, що в обох групах відбулися позитивні зміни в цільовій точності футболістів. У той же час не встановлено критичних дистанцій пробігання в максимальному темпі без м'яча. Це, у свою чергу, підтверджує наше припущення про необхідність впровадження в навчально–тренувальний процес вправ, що виконуються в умовах максимально наближених до ігрових, а також те, що розроблена і застосована нами методика тренувальних завдань з моделюванням перешкоджаючих факторів дала ефективний позитивний вплив на результати ЕГ.

Список використаних джерел

1. Гакман А., Байдюк М. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі. Матеріали IV міжнародної науково–практичної конференції, 05–06 листопада 2015. Чернівці: Технодрук. С. 201–204.

2. Медвідь А.. Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. № 25–26. 2017. С. 180.

3. Савчук С.А. Особливості розумової та фізичної працездатності студентів–спортсменів технічного університету. *Perspective innovations in science, education, production and transport*. 2013.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСНОВНИХ ПРОЯВІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ ЛЮДИНИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

С.А. Савчук, О.Е.Найдюк

E-mail: sa.s@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Процес спортивного тренування, спрямований на досягнення максимальних результатів, вимагає від спортсмена значного напруження фізіологічних резервів організму, разом із психічними можливостями. Через це, зростає залежність ефективності будь-якого виду діяльності, від індивідуальних особливостей нервової системи людини. Значний рівень фізичних навантажень, які поєднуються з високим емоційним напруженням, зазвичай призводить до перенапруження фізіологічних систем та зниження функціонального стану організму в цілому. На тлі суттєвих фізіологічних проявів, у перетренованих, зазвичай прихованими, але надзвичайно важливими є певні психологічні зрушення, оскільки виступи у змаганнях найвищого рівня вимагають, передусім, психологічної стійкості спортсмена. Основними властивостями нервових процесів, а отже й темпераменту є:

1. Сила нервових процесів. Залежно від працездатності кіркових клітин нервові процеси можуть бути сильними або слабкими.

2. Врівноваженість нервових процесів. В залежності від співвідношення сил процесів збудження та гальмування вони можуть бути неврівноваженими чи врівноваженими.

3. Рухливість нервових процесів, а саме швидкість виникнення, призупинення, швидкість переходу від одного до іншого.

Отже, є велика кількість будь-яких комбінацій цих трьох головних властивостей нервових процесів, а саме велика різноманітність типів вищої нервової діяльності. Нервові процеси збудження й гальмування, вирізняються, як було зазначено раніше, певними властивостями, а комбінації цих властивостей бувають різними. Від наявних комбінацій залежить певне «забарвлення» нервової діяльності, яке вирізняє окрему людину [2].

В залежності від індивідуальних властивостей нервової діяльності – типу нервової системи – відрізняється й поведінка людини, що яскраво проявляється в колективній діяльності, зокрема, в спортивній [1].

Властивості темпераменту найбільш стійкі та постійні порівняно з іншими психічними характеристиками людини. Отже, під темпераментом розуміють стійкі, індивідуальні властивості психіки людини, які визначають динаміку її психічної діяльності. Зазначені властивості однаково виявляються у різноманітній діяльності, незалежно від її змісту, завдань та мотивів.

Поняття тип ВНД містить природжені властивості нервової системи та всі її особливості, які були сформовані та закріпилися протягом життя. Через це велике значення мають умови, в яких конкретна людина виховувалася з часу народження. Це необхідно враховувати за умов аналізу типів ВНД кожної людини. Отже, тип ВНД «доформовується» протягом індивідуальної життєдіяльності.

Індивідуальні особливості нервової діяльності мають дуже велике значення для життя. Дуже важливими вони є і для спортивної діяльності. Переважно ними визначається швидкість розвитку та стійкість рухових якостей, навичок, умінь, можливість удосконалення їх за необхідності. Індивідуальні особливості також зазвичай зумовлюють стан спортсмена в окремі періоди його спортивної діяльності та його поведінку на тренуваннях і змаганнях.

В зв’язку з тим, що психомоторна організація людини відображає властивості всіх рівнів індивідуальності, перспективний напрямок у вивченні психомоторики повинен бути пов’язаний з розглядом її як системного утворення у структурі цілісної індивідуальності, що передбачає розуміння цього явища в якості інтегральної ланки

різноманітних рівнів психічного відображення. Рівень психофізіологічних реакцій залежить від спортивної кваліфікації. З підвищенням кваліфікації спортсмена, зменшується час обробки інформації у корі великих півкуль головного мозку.

У процесі гри повільність найчастіше призводить до зниження темпу і втрати ініціативи командою, що володіє м'ячем. Тому визначення швидкості і точності специфічних рухових реакцій з об'єктивним контролем часу варто розцінювати як показник функціонального стану ЦНС і нервово-м'язового апарату спортсмена, а також як важливий критерій удосконалення технічної і тактичної підготовки футболіста.

Час сенсомоторних реакцій вивчало багато вчених. На сьогодні вивчено багато параметрів (латентний період, моторний компонент, час всієї реакції), різних по складності рухів (простих та складних), та специфічності відповідного реагування (неспецифічні та специфічні) на різноманітні подразники (світлові, звукові, тактильні, комбіновані).

Прості реакції характеризуються відповіддю визначеним рухом на заздалегідь відомий сигнал. Для розвитку швидкості застосовуються вправи, в яких необхідно виконувати обумовлений рух слідом за визначеним сигналом. При цьому необхідно поступово ускладнювати умови, супутні виконаним рухам. Ускладнення умов проявляється в: а) збільшенні швидкості реагування; б) вимогах реагувати на несподіваний сигнал; в) вимогах реагувати на сигнал різної сили (гучності); г) збільшенні вимог, щодо точності. В складних реакціях розрізняють реакцію на рухомий об’єкт та реакцію вибору. Реакція на рухомий об’єкт, в заняттях спортом частіше за все проявляється в рухливих та спортивних іграх. Швидкість реакції на рухомий об’єкт (снаряд, суперник, партнер) залежить від часу, за який людина зможе побачити об’єкт, оцінити напрямок та швидкість його руху, обрати дію та здійснити намічену дію. До реакції вибору відносять такі дії, в яких необхідно швидко реагувати у відповідності до особливостей ситуації, що склалася (наприклад, реакція фехтувальника, боксера, борця, баскетболіста, футболіста, хокеїста у відповідь на дії суперника).

Швидкість рухової реакції залежить від віку. Протягом перших 20 років життя тривалість рухової реакції зменшується. Але цей процес непостійний. До 13-14 років показники підлітків вже наближаються до

показників дорослих. У наступні вікові періоди темп приросту швидкості реакції суттєво знижується.

Відносно швидкості та точності складних сенсомоторних реакцій в багатьох дослідженнях вказується на виключну важливість даних показників у діяльності спортсменів ігрових видів спорту. Виявлена залежність швидкості реакції вибору від приналежності випробовуваних до виду спорту та вузького амплуа усередині конкретного виду спорту. Причому встановлено, що чим більша часова чи альтернативна невизначеність характеру для даної спортивної діяльності, тим більш жорсткі вимоги висуваються до швидкості та точності сенсомоторного реагування. Було встановлено, що у представників спортивних ігор швидкість простих рухових реакцій не має взаємозв'язку з рівнем прояву майстерності [2]. Це пояснюється тим, що час простої рухової реакції обумовлений генетично і зміна цього показника під впливом фактичного середовища та занять спортом, порівняно незначна, а багато авторів відмічають, що заняття спортивними іграми більше впливають на швидкість складних, а не простих реакцій, оскільки відтворення подразників, їх диференціювання та реагування є типовими операціями, які здійснює спортсмен під час гри. Окрім того, як відомо, швидкість складних сенсорних реакцій, пов'язаних з переробкою інформації визначається інтелектуальними та моторними функціями.

Важливою характеристикою ігрової діяльності футболістів є реакція на рухомий об'єкт. Швидкість та точність, у даному випадку, багато в чому залежить від рухливості та урівноваженості нервових процесів. У футболістів відмічається висока рухливість нервових процесів, яка поряд із силою нервових процесів, є результатом відбору та удосконалення у процесі тренування.

Успіх змагальної діяльності футболіста багато в чому залежить від своєчасного виконання рухових дій та точності їх регуляції у часі та просторі. В ігрових умовах футболісту частіше за все доводиться реагувати на рух м'яча, партнерів, суперників, погоджуючи свої дії із швидкістю та напрямком їх пересування. Причому швидкість цих пересувань може несподівано мінятися, вимагаючи від гравця миттєвої реакції та відповідної дії. В зв'язку з цим багато дослідників

відмічають значну роль у діяльності ігровиків точності реакції на рухомий об'єкт [1].

У процесі тренування удосконалюються врівноваженість і рухливість процесів збудження і гальмування. Рухливість нервових процесів має особливе значення в спортивних іграх, оскільки від рівня її розвитку залежить якість виконання вправ в умовах постійного реагування на зміни ситуації на спортивному майданчику.

Ігрова діяльність вимагає швидких, координованих і точних рухів. Для цього необхідна своєчасна і чітка інформація як про місцезнаходження гравців і м'яча на майданчику (забезпечується органами слуху і зору), так і про положення власного тіла і стан його м'язів, яка надходить від вестибулярного і рухового аналізаторів.

Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф., Гаврилюк Т.О. Деякі аспекти вивчення феномену адаптивності як методу імпліцитної діагностики емоційної стійкості спортсменів у спорті вищих досягнень. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. ін.-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2009;11(2):15-24.

2. Бузнік А.І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». : К., 2002. 18с.

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯК КРИТЕРІЇ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

С.А. Савчук, О.В. Яцюк, П.Є. Борсук

E-mail: sa.s@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

На початку 70-х років XX століття дослідники наголошували на важливості розробки моделей спортсменів майбутнього, моделі як еталона спортсмена, моделювання передбачуваного рекорду на основі реєстрації даних спортсмена і вимог, які будуть при цьому пред'явлено до його руховим якостям, органам та системам. При цьому фахівці не починали створення моделей та їх складових без використання моделі будь-яких компонентів [2]. Отже, метод моделювання дає знання про

вивчений об'єкт або явище шляхом дослідження такого ж явища. У результаті, моделювання як метод наукового пізнання – це відображення форми або будь-яких характеристик предметів, або явищ зметою їх дослідження або повторення.

Наприкінці XX століття метод моделювання досліджують як один із головних механізмів в управлінні складними системами [2]. У практиці спорту моделювання знаходить велике визнання і розвиток. Тут можна послатися на дві головні причини, які доводять важливість застосування моделювання: об'єктивні причини (розгляд конкретно самого об'єкта); суб'єктивні причини (використання системних методів, висока грамотність тренерів). Методи моделювання займають високе місце в спортивному прогнозування. У них, в якості початкових відомостей, застосовується як об'єктивна інформація про перспективи перетворення об'єктів спортивного прогнозування, так і інформація спеціаліста передбачуваних варіантах вдосконалення спортивної діяльності.

У спортивній діяльності застосовується класифікація моделювання, розроблена В.М. Волковим, який ділить усі моделі на три типи: 1) фізично-речові; 2) речо-математичні і 3) логіко-математичні. Відмінністю від решти класифікацій, є те, що тут вводиться середній тип речо-математичної моделі, яка інтегрує уявне та речове моделювання. Перший тип складають моделі, які володіють фізичною, хімічною або біологічною сутністю, яка схожа із сутністю досліджуваного процесу, що мають, як правило, геометричну схожість з оригіналом і відрізняються від нього тільки розмірами, швидкістю протікання досліджуваних процесів і рідким складом. Другий тип складають моделі, які володіють різною від прототипу фізичною, хімічною або біологічною сутністю, але мають схожий з оригіналом математичний опис. Сюди належить формування модельних складових ідеального спортсмена, моделювання змагань в тренувальних умовах, використання технічних засобів інформації та навчання, програмованих тренажерів, також формування банку продуктивних варіантів планування навчально-тренувального процесу. Третій тип становлять моделі, які складаються із знаків, де не важливі фізична, хімічна або біологічна сутність прототипу та моделі, а мають значення логічні і математичні складові. Нові відомості про конкретний об'єкт

при логічному моделюванні виводять за допомогою математичних та логічних висновків із самої першої характеристики моделі, що абсолютно марно при речо-математичному або фізичному моделювання. У спортивній практиці даному типу належать регресійні, факторні і кореляційні моделі: а) підвищення спортивних досягнень в видах спорту з кількісними характеристиками їх визначення (м, кг); б) ступеня тренованості; в) складових фізичних якостей; г) складовихтехнічної досконалості атлета; д) взаємодії різних складових підготовленості атлета до серйозних стартів; е) заходи надійності змагальної діяльності атлета; ж) взаємодії різних складових системи підготовки спортсменів в державі.

Логіко-математичні моделі, по суті, використовуються в різних складових підготовки спортсмена, з метою удосконалення особливо відповідальних підсистем спорту в державі, спорту на світовій арені, та конкретно, олімпійського спорту. Важливо відзначити, що перспективна позиція математичних прийомів і методів робить реальністю розрахунок і формулювання свіжих відомостей, і, застосування конкретних математичних схем часто наводить до створення свіжих наукових ідей.

Математичні моделі займають важливе місце в спортивній практиці для прогнозування досягнень у видах спорту з кількісними характеристиками, в формуванні банку статистичних модельних показників ступеня підготовленості атлета до важливих стартів, в формулюванні нормативів конкретних показників спортивної підготовки, в формулюванні конкретних нормативів спортивного відбору перспективних атлетів. Будь-яка модель, математична або фізична, повинна відповідати наступним головним характеристикам: об'єктивним чином співвідноситися з модельованим об'єктом; вміти замінювати об'єкт, який вивчається, на конкретних етапах дослідження; вміти у процесі дослідження володіти певною інформацією; мати конкретні умови перетворення від модельної інформації до інформації про модельований об'єкт.

У результаті, методологічні і теоретичні принципи моделювання дозволяють зробити висновок, що в спортивній практиці питання моделювання можуть бути завершені: 1) на рівні атлета (модельні показники таланту, прогнозування досягнень); 2) на рівні системи

спортивної підготовки і тренування (моделювання позицій і планування тренування, вдосконалення технічних засобів навчання); 3) на рівні системи вдосконалення спортивної практики в державі (фінансові запаси, система освіти і відбору, співвідношення демографічних явищ та вдосконалення видів спорту); 4) на рівні світового вдосконалення спорту, і, головне, олімпійського спорту, який спирається на аналіз економічних, соціальних, ідеологічних і політичних складових при формулюванні наукових основ системи підготовки висококваліфікованих атлетів, величезну увага звертають на формування моделі найсильнішого атлета.

Головні складники моделі були розділені на 3 рівні на основі узагальнених характеристик про їх субординаційні взаємні відносини: 1 рівень - власне змагання (основа «моделі змагання»); 2 рівень - модель майстерності, яка складається з показників спеціальною фізичної, технічної і тактичної підготовки атлетів, які перебувають у стані «спортивної форми»; 3 рівень - модель можливих досягнень (вік і спортивний стаж, морфологічні особливості, функціональна і психологічна підготовленість).

Необхідно прийняти до уваги думку спеціалістів, які з обліком етапу підготовки позначають «ідеальну та поточну модель». У недостатній узгодженості поточного стану (поточна модель) з ідеальним, модельованим і потрібним для розуміння рекорду, знаходиться процес підготовки спортсмена з раціональним управлінням тренуванням. У сукупності тренер враховує відомості про спортивну формуатлета і приймає рішення про зміни у тренувальному процесі. При цьому, для керування тренувальним процесом із застосуванням підходящих моделей поточного стану спортсменів потрібно прийняти до уваги складники моделі, які є основою для формування моделі.

Модельні показники атлета – це складники спортивного майстерності. Для формування банку модельних складових важливо володіти інформацією про ідеальний стани висококваліфікованого атлета. Модельні показники, які представляють собою нормативи головних складових спортивної майстерності, кажуть про перспективну підготовленість, яку необхідно опанувати атлету до головних змагань. Відповідно до передбачуваного результату в

головних змаганнях, були позначені найважливіші модельні показники, від яких залежить досягнення запланованих спортивних висот. Серед таких модельних показників знаходяться: морфометричні показники, вік та спортивний стаж, Характеристики рівня спеціальної (теоретичної, фізичної, функціональної, психологічної, технічної і тактичної) підготовленості, готовність швидко відновлювати резерви після напружених фізичних та психічних навантажень [1].

Список використаних джерел

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

2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник.: Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРІАТЛОНІСТІВ

С.А. Савчук, Д.М. Фоменко

E-mail: sa.s@i.ua

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Система спортивної підготовки – це тривалий, багатокомпонентний процес, що є впорядкованою сукупністю специфічних тренувальних та змагальних засобів, доцільну їх організацію у поєднанні із зовнішніми факторами та умовами, використання яких взаємопов‘язане на етапах багаторічної підготовки, доповнюючи та посилюючи один одного, забезпечуючи найкращу готовність спортсмена досягненням найвищих результатів [2].

Система спортивної підготовки тріатлоністів складається з низки компонентів (підсистем), які зумовлюють загальну ефективність її функціонування.

Кожна підсистема має своє призначення і одночасно підпорядкована

загальним закономірностям, функціонування і розвитку всією системи, сприяючи вирішенню її основних завдань та посилюючи дію інших підсистем. При цьому рівень їх впливу на загальну систему підготовки траітлоністів на різних етапах істотно змінюється.

Спортивне змагання – найважливіший компонент системи спортивної підготовки тріатлоністів. Тріатлон як вид спорту є різновидом багатоборства і полягає в послідовному подоланні спортсменом комбінованої змагальної дистанції (плавання, велогонка, біг) [1].

Таблиця 1

Офіційні дистанції виду спорту тріатлон

Спортивна дисципліна: Тріатлон (плавання, велогонка, біг)				
Змагальна дисципліна (Вигляд програми)	Дистанція	Плавання (км)	Велогонка (км)	Біг (км)
Тріатлон-спринт	Супер спринтерська	0,3	8	2
	Спринтерська	0,75	20	5
Тріатлон	Олімпійська	1,5	40	10
Триатлон-довга дистанція	Подвійна олімпійська	3	80	20
	Потрійна олімпійська	4	120	30
	«Напівзалізна»	1,93	90	21,1
	Класична	3,682	180,2	42,195
Тріатлон-естафета	Естафета (3 особи)	0,75 *	20*	5*
	Естафета-мікст (двоє чоловіків та дві жінки) (черговість жінка - чоловік - жінка - Чоловік)	0,3*	8*	2*
Спортивна дисципліна: Акватлон (біг, плавання, біг)				
Акватлон	Стандартна	2,5	1	2,5
Спортивна дисципліна: Дуатлон (біг, велогонка, біг)				
Дуатлон-спринт	Суперспринтерська	1	5	1
	Спринтерська	2	10	2
Дуатлон	Коротка	7	30	3,5
	Стандартна	10	40	5

Примітка: * - довжина дистанції в естафетах вказано для кожного учасника команди.

Найбільш популярною спортивною дисципліною є власне тріатлон, який включає змагання з послідовного подолання трьох

різнорідних сегментів дистанції: плавального, велосипедно-гоночного, бігового. Змагальні дистанції у різних видах програми тріатлону умовно поділяються на короткі (олімпійська та менше) та довгі. У різних форматах довжина етапів варіюється в таких діапазонах: плавання – від 0,150 км до 11,580 км; їзда на велосипеді – від 4 км до 540 км; біг - від 1 км до 126,585 км. Юні спортсмени (до 17 років) переважно змагаються на дистанціях: плавання – 0,3 км, велогонка – 8 км, біг – 2 км, а допустима довжина дистанції у цій віковій категорії спортсменів становить: плавання – 0, 75 км, велогонка – 20 км, біг – 5 км.

Спортивне тренування – не менш важливий компонент системи спортивної підготовки, без якого неможливе досягнення високих спортивних результатів. У тренувальному процесі тріатлоністів використовують вправи для вдосконалення спеціальної підготовленості у власне змагальній вправі в трьох видах, що складають власне вправу змагання: плавання, велогонка, біг, а також вправи загальної спрямованості.

Зовнішні фактори, які підвищують ефективність тренувальної та змагальної діяльності, також є одним з найважливіших компонентів системи спортивної підготовки тріатлоністів. До даних факторів відносяться фізкультурно-спортивна орієнтація та спортивний відбір; кадрове, матеріально-технічне, наукове, медико-біологічне та інформаційне забезпечення; засоби психологічного впливу; природно-середовищні фактори; соціально-економічні умови; фінансування; організаційно-управлінські структури та механізми.

Список використаних джерел

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

2. Сергієнко Л. П. Система оцінки фізичного розвитку та рухової підготовки людини. Спортивний вісник Придніпров'я. № 1. 2008. С. 20 - 27.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РІВЕНЬ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 15 - 18 РОКІВ

І. М. Сидорук, О. В. Ходорчук

E-mail: sydoruk.ivan@ktbp.net.ua,
khodorchuk.oleksandr@ktbp.net.ua
Фаховий коледж технологій, бізнесу та права
Волинського національного університету
імені Лесі Українки, м. Луцьк

Численні наукові дослідження Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелової, О.Д. Кривченкова (2017) свідчать про те, що одним із основних факторів збереження здоров'я, підвищення фізичної працездатності населення є систематичні фізичні навантаження [4, с. 237]. На сьогоднішній день у практиці фізкультурно-оздоровчої діяльності найбільш популярним видом занять із дівчатами 15–18 років є силове тренування.

Заняття силової спрямованості ефективно впливають на опорно-руховий апарат, зміцнюють серцево-судинну систему, регулюють кров'яний тиск, позитивно впливають на периферичну та центральну нервову систему, на психіку є засобом профілактики різноманітних захворювань [2, с. 34].

Разом з тим аналіз науково–методичної літератури свідчить про недостатню кількість досліджень, що доводять високу значущість занять силовою спрямованістю з дівчатами 15-18 років, що визначило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники фізичного розвитку та силових здібностей дівчат 15-18 років мезоморфного типу статури на заняттях силової спрямованості.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття «силовий тренінг».

2. Розробити програму занять силової спрямованості, спрямовану на підвищення показників фізичного розвитку та силових здібностей дівчат 15-18 років мезоморфного типу статури та обґрунтувати її ефективність.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальні заняття силової спрямованості з дівчатами 15–18 років мезоморфного типу статури.

Предмет дослідження – динаміка показників фізичного розвитку та силових здібностей дівчат 15–18 років.

Педагогічний експеримент проводився у тренажерному залі фахового коледжу технологій, бізнесу та права Волинського національного університету імені Лесі Українки м. Луцька. У ньому взяли участь 12 дівчат віком 15–18 років, які навчаються у відділені циклової комісії природничих дисциплін, спорту та цивільної безпеки фахового коледжу за напрямом спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Протягом трьох місяців дівчата 3 рази на тиждень по 60 хвилин займалися за запропонованою нами програмою занять силової спрямованості, яка включала навчально–тренувальні вправи тижневого циклу.

У перший місяць занять на першому тренуванні дівчата виконували фізичні вправи, спрямовані на розвиток сили м’язів ніг і живота, друге тренування тижневому циклі було спрямоване на розвиток дельтоподібних м’язів та м’язів спини, третій – опрацювання грудних м’язів та м’язів плеча. Кількість вправ для однієї м’язової групи варіювалося від 1 до 4, кількість повторень – від 10 до 20, підходів при виконанні фізичних вправ – 3, відпочинок між підходами дорівнював 120 с.

На другому місяці занять перше тренування було спрямоване на розвиток сили м’язів ніг, дельтоподібних м’язів та м’язів живота, на другому тренуванні були залучені м’язи грудей, двоголовий м’яз плеча та м’язи живота, на третьому – м’язи спини, триголовий м’яз плеча та м’язи живота. Кількість вправ для однієї м’язової групи варіювалося від 1 до 4, кількість повторень – від 10 до 20 підходів при виконанні фізичних вправ – 4, відпочинок між підходами дорівнював 90 с.

Навчально–тренувальний план у третій місяць занять передбачав на першому тренуванні вправи, спрямовані на розвиток сили м’язів ніг, двоголового м’яза плеча і м’язів живота, другому – вправи, для розвитку дельтовидних м’язів, триголового м’яза плеча та м’язів живота, на третьому – вправи, спрямовані на розвиток сили м’язів грудей та спини. Кількість вправ для однієї м’язової групи варіювалося

від 1 до 4, кількість повторень – від 10 до 20 підходів при виконанні фізичних вправ – 5, відпочинок між підходами дорівнював 60 с.

За результатами дослідження встановлено, що у дівчат 15–18 років відбулися наступні достовірні, позитивні зміни у показниках фізичного розвитку: маса тіла знизилася з 64 кг до 60,5 кг, індекс маси тіла з 21,4 до 20,9, окружність грудної клітки дівчат за експериментальний період не змінилася і дорівнювала 86 см, об'єм грудей зменшився на 2,5 см (з 93,5 см до 91 см), окружність талії зменшилася на 2,5 см, на початку дослідження вона дорівнювала 66 см, по завершенню – 63,5 см, також найбільш суттєва зміна відбулася у показниках об'єму стегон, що зменшилися з 94 см до 90 см ($p<0,05$).

У ході педагогічного експерименту було виявлено, що показник швидкісно–силових здібностей у тесті «Згинання та розгинання тулуба із положення лежачи» у дівчат 15–18 років достовірно покращився з 47 до 55 разів, що становило 15 % ($p<0,05$).

Для оцінки показників сили м'язів плечового поясу було запропоновано тест «Згинання–розгинання рук в упорі лежачи». Результати в даному тесті на початку педагогічного експерименту дорівнювали 9, в ході дослідження показники достовірно покращали на 35 % ($p<0,05$) і склали – 14 разів.

Згідно з нормативною оцінкою рівня фізичної підготовленості для дівчат 19–22 років Державних тестів змінився з «вище середнього» до «високого» [1, с. 80].

Таким чином, проведений аналіз науково–методичної літератури дозволяє визначити, що силовий тренінг – це високоефективний груповий чи персональний силовий клас, спосіб організації рухової активності у системі фітнесу, а також спосіб життя, в основі якого лежить оптимально дозоване навантаження середньої або високої інтенсивності, яка спрямована на оптимізацію компонентного складу тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності дівчат [3, с. 70].

У процесі педагогічного експерименту було встановлено, що дівчат 15–18 років мезоморфного типу статури, які займаються силовим тренінгом за розробленою нами програмою, найкращі зміни були досягнуті у зменшенні маси тіла, окружності талії, а також об'єму стегон. Рівень силових здібностей покращився з «вище середнього» до «високого» рівня.

Список використаних джерел

1. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;4:79–82.

2. Карабанов Є. О. Професійно–прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;1:34–8.

3. Карабанов Є. Аналіз процесу фізичного виховання у вищих аграрних навчальних закладах. Молода спортивна наука України. 2013;17:Т. 2. 67–70.

4. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Кривченкова О.Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2–ге вид., переробл. та доп.]. К. : НУФВСУ, вид–во Олімп. л–ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

АСОЦІАЦІЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО РОЗВИТКУ Й ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ З БІОЛОГІЧНИМ ТА ХРОНОЛОГІЧНИМ ВІКОМ

А.М.Сітовський

E-mail: andriy.sitovskiy@gmail.com

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк

Постановка проблеми. Одним із важливих засобів оптимізації фізичного виховання школярів є диференційоване фізичне виховання, як система підбору оптимальних засобів, методів і форм навчання відповідно до індивідуальних особливостей учнів.

Індивідуальна акселерація й ретардація біологічного дозрівання супроводжується значною варіативністю морфофункціонального розвитку, фізичної працездатності та підготовленості школярів одного хронологічного віку. Неоднакові темпи біологічного дозрівання створюють своєрідний комплекс індивідуальних кількісних і якісних особливостей розвитку та визначають різні здібності до навчання. Найбільш доступним і прийнятним критерієм оцінки біологічного

дозрівання є визначення біологічного віку на підставі сукупності розвитку соматометричних, фізіометричних і соматоскопічних гормонально залежних ознак [1-5].

Мета дослідження. Дослідити взаємозв'язок соматичного розвитку, фізичної працездатності й підготовленості школярів з хронологічним та біологічним віком.

Методи та організація дослідження. В результаті констатуючого педагогічного експерименту було обстежено 1305 школярів 11-16 років (752 хлопці й 553 дівчини) загальноосвітніх шкіл м. Луцька.

Вивчались: довжина і маса тіла, обвід грудної клітки, розвиток кісткового, м'язового і жирового компонентів складу тіла.

Стан серцево-судинної та дихальної системи досліджували за показниками: життєвої ємності легень (мл), життєвого індексу (мл·кг$^{-1}$), максимальної об'ємної швидкості повітряного потоку (л·с$^{-1}$) на вдиху та видиху, частоти серцевих скорочень у стані спокою (уд·хв$^{-1}$), артеріального тиску (мм рт. ст.). Та за даними ряду розрахункових показників: адаптаційним потенціалом кровообігу (у.о.), індексом Робінсона або подвійним добутком (у.о.), систолічним (л·м^2)$^{-1}$ та ударним (мл·м^2)$^{-1}$ індексами.

Фізична підготовленість школярів вивчалася за результатами тестів й нормативів фізичної підготовленості населення України.

Біологічний вік підлітків визначали в місяцях за розробленими нами формулами кількісної оцінки біологічного віку.

Всі отримані результати оброблялись за допомогою методів математичної статистики: варіаційної статистики, кореляційного та регресійного аналізу.

Результати дослідження. Установлено, що в дівчат 11-16 років як з хронологічним так і з біологічним віком існує взаємозв'язок досліджуваних нами окремих параметрів морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості. Хоча, з деякими показниками не виявлено значимого взаємозв'язку із хронологічним віком: частота серцевих скорочень у спокої й життєвий індекс, та з біологічним віком – частота серцевих скорочень, вис на перекладині на зігнутих руках, підйом тулуба в сід із положення лежачи.

При порівнянні коефіцієнтів кореляції встановлено, що з біологічним віком дівчат морфологічні показники тісніше корелюють

ніж з хронологічним, а такі як маса тіла, індекс Кетле, площа тіла, абсолютні й відносні величини жирового компоненту маси тіла – статистично значимо.

При порівнянні коефіцієнтів кореляції деяких параметрів стану кардіореспіраторної системи з хронологічним та біологічним віком також виявлена їх дещо більша залежність від біологічного віку.

Розвиток рухових здібностей дівчат у дещо більшій мірі залежить від хронологічного віку. З хронологічним віком більше корелюють силові здібності (за даними станової динамометрії), швидкісна сила (стрибок у довжину з місця), динамічна силова витривалість (підйом тулуба в сід із положення лежачи) швидкість руху кисті (удари по дощечках), силова витривалість (вис на перекладині на зігнутих руках), координаційні здібності (човниковий біг 4×9). Що, очевидно, в більшій мірі визначається не генетичними, а адаптивними факторами (тренованістю). Лише гнучкість має дещо тісніший взаємозв'язок з біологічним віком.

У хлопців кореляційний аналіз досліджуваних нами окремих параметрів морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості виявив тісний, достовірний, взаємозв'язок досліджуваних показників як з хронологічним так і з біологічним віком. З деякими показниками не виявлено значимого взаємозв'язку із хронологічним віком: абсолютний жировий компонент маси тіла, відносна фізична працездатність, тест на рівновагу «Фламінго».

При порівнянні коефіцієнтів кореляції встановлено, що з біологічним віком хлопців морфологічні показники достовірно тісніше корелюють ніж з хронологічним, крім відносних величин жирового та кісткового компонентів маси тіла.

При порівнянні коефіцієнтів кореляції деяких параметрів стану кардіореспіраторної системи з хронологічним та біологічним віком також виявлена їх більша залежність саме від темпів біологічного дозрівання, а таких показників як життєва ємність легень, максимальна об'ємна швидкість повітряного потоку на видиху і вдиху, систолічний, діастолічний артеріальний тиск, абсолютна фізична працездатність, адаптаційний потенціал кровообігу, систолічний і ударний індекси – статистично значимо.

Характер взаємозв'язків розвитку рухових здібностей з паспортним та біологічним віком має різноспрямований характер. Тісніший взаємозв'язок з біологічним віком мають силові здібності (за даними кистьової – $p<0,001$ і станової $p<0,05$ динамометрії), статична рівновага (тест на рівновагу «Фламінго») – $p<0,001$, швидкісна сила (стрибок у довжину з місця) – $p<0,001$.

Тоді як з хронологічним віком більше корелюють силова витривалість (вис на перекладині на зігнутих руках) – $p>0,05$, координаційні здібності (човниковий біг 4×9 – $p<0,001$).

Висновок. Соматичний розвиток та стан кардіореспіраторної системи школярів 7-16 років має більш тісніші кореляційні взаємозв'язки з біологічним віком, ніж хронологічним. Розвиток рухових здібностей дівчат-підлітків у дещо більшій мірі залежить від хронологічного віку, а у хлопців виявлено різноспрямований характер даних взаємозв'язків з паспортним та біологічним віком.

Список використаних джерел

1. Сітовський А.М. Фізична працездатність підлітків в умовах диференційованого фізичного виховання з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац ун-ту ім Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 1 (5). С. 61-65.

2. Сітовський А.М. Особливості річної динаміки фізичної працездатності хлопчиків 7-их класів в залежності від темпів їх біологічного розвитку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2005. Т. 4(9). С. 58-62.

3. Сітовський А.М. Чижик В.В. Взаємозв'язок фізичного розвитку та фізичної працездатності дівчат-підлітків з біологічним віком. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2003. Т. 2(7). С. 63- 67.

4. Сітовський А. М. Диференційована фізична підготовка учнів 7-их класів з урахуванням темпів їх біологічного розвитку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Т. 1 (10). С. 113-118.

5. Сітовський А.М. Функціональний стан серцево-судинної системи як критерій диференціації фізичного навантаження для школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк, 2002. №2. С. 34-36.

СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ УКРАЇНИ

В. Є. Сливюк

E-mail: vsluvyk@gmail.com

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

Відомо, що здоров'я більш ніж на половину визначається способом життя, тобто поведінкою та ставленням людини до власного здоров'я і до здоров'я оточуючих. Зокрема, за даними ВООЗ економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1 : 8. Через різні причини в Україні кількість громадян, які ведуть здоровий спосіб життя, є на жаль незначною.

Сучасний стан здоров'я населення України загалом, дітей та молоді зокрема, є суттєвим викликом для суспільства і для держави й без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки [1, 2, 6].

Фактичний аналіз ВООЗ [7] свідчить, що середня тривалість життя у нашій країні складає 67,5 роки (у чоловіків – 61,7, а у жінок – 73,4), що на 11,7 роки менше, ніж в економічно соціально розвинених і благополучних європейських державах. Ще більша різниця (12,4 роки) фіксується за таким важливим показником, як тривалість здорового життя (не переобтяженого хронічними неінфекційними хворобами).

За даними М. В. Дутчака, Т. Ю. Круцевич, С. В. Трачука [1] критичним є стан справ і серед підростаючого покоління. Зокрема, в Україні лише 6–10 % випускників загальноосвітніх шкіл можуть вважатися здоровими, тоді як більше половини (52,6 %) з них мають морфофункціональні відхилення різного характеру, а у 36–40 % відзначаються хронічні неінфекційні захворювання.

Серед дітей молодшого шкільного віку поширені різні захворювання опорно–рухового апарату, серцево–судинної системи, органів дихання, нервової системи тощо.

Негативна тенденція в показниках кількість осіб, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, в період з 2008 р. (402 тис. 293 особи) до 2010 р. (515 тис. 765) збільшилася на 28 %. В 1–му класі школи до спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури відносять 5–6 % дітей, у старших класах – це вже кожен третій школяр, а серед студентів цей показник зростає до 40 % і більше [3, 4].

Стійка тенденція до погіршення здоров’я молоді – найгостріша проблема сьогодення. Так, за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі школярі втрачають щонайменш третину свого здоров’я. Зокрема, погіршуються зір (в 3 рази), слух (в 1,3), постава (в 4,6), зростає кількість випадків захворювань нирок (в 1,5), на хвороби органів травлення (у 2,5), нервової системи (у 2), збільшується частота хвороб ендокринної залози (у 2,5).

Підтвердженням цього є існування даних медичних обстежень, які вказують на те, що стан здоров’я дітей та підлітків оцінюється як незадовільний. Так дані В. П. Неділько [5] показують, що серед виявлених відхилень стан здоров’я школярів перше місце посідають хвороби верхніх дихальних шляхів, друге – хвороби органів травлення, третє – опорно-рухового апарату. Значний вплив на здоров’я школярів мають порушення режимних моментів та психоемоційні перевантаження.

Перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров’я дітей посідали захворювання верхніх дихальних шляхів – 84,9 %, до якого входили хронічні тонзиліти – 35,5 %, викривлення перегородки носа – 44,6 %, аденоїдні вегетації – 18,5 %.

Друге місце посіли хвороби органів травлення – 40,2 %, серед яких 31 % становили дискінезії жовчовивідних шляхів (ДЖВШ), 24,5 % – функціональні порушення шлунково–кишкового тракту (ШКТ), 16,1 % – хронічний гастродуоденіт, 10,8 % – хронічний холецистит, 11,8 % у структурі гастроентерологічної патології займав реактивний панкреатит.

Звертає увагу те, що на третьому місці знаходилися відхилення опорно–рухового апарату: у 57 % дітей спостерігалися порушення постави, у 18,1 % виявлено плоскостопість, у 13,9 % – сколіози, у 9,4 % – деформація грудної клітки.

Слід відзначити високий рівень порушень нервової системи, більшість із них належать до різних ступенів вегетосудинних дистоній – 35 %, астенії – 28,9 %, цефалгії – 16,5 %, неврозів – 14,6 %. Серед школярів, як видно з діаграми, 29,6 % мали ендокринну патологію, у структурі якої 47,9 % становила гіпертрофія щитоподібної залози (РЩЗ), 44,1 % – ожиріння, 1,7 % – відставання у фізичному розвитку.

Офтальмологічну патологію виявлено в 16,7 % дітей, серед якої 23,1 % займав астигматизм, 41 % – міопія, 23,9 % – спазм акомодації, 9 % – гіперметропія. Серед порушень серцево–судинної системи, що відмічені у 16,4 % дітей, 70,5 % займали різного рівня кардіопатії, в 4,5 % – аномалії хордального апарату серця, 15,2 % становили лімфоаденопатії, у 8,3 % – анемія.

Порівняно з 2005 р. (9113,8 на 10 тис. відповідного населення), підліткова захворюваність зросла на 19 %. Загалом 36 % учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % – нижче за середній, 23 % – середній, 7 % – вище за середній і лише 1 % – високий.

Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не тільки про проблематичність їх подальшого всебічного розвитку, а й про можливі перспективи зростання кількості молоді зі зниженою роботоздатністю [5].

Для прикладу, за даними Міністерства освіти і науки, під час проведення профілактичних оглядів (2009) серед учнів 9–11 класів було виявлено 204 442 молодих людей зі зниженням гостроти слуху та зору, а також з дефектами мовлення, сколіозом, порушеннями осанки. Якщо цю цифру порівняти з даними Держкомстату, де надано загальну кількість школярів цього віку, то можна виявити, що такі діти складають 12,4 % від усього загалу.

За даними доповіді «Молодь за здоровий спосіб життя» (2010) [4] охоплення фізичним вихованням молоді у 2009 р. виглядало наступним чином: в загальноосвітніх закладах до уроків фізкультури було залучено 4 млн., осіб, тобто практично всі школярі.

Проте ця діяльність не позбавлена певних недоліків, середній показник фізкультурно–оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах держави становить тільки 38,2 %, що негативно позначається на стані здоров'я молоді. Для прикладу, тільки 30 % сучасних школярів без ризику для свого здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження.

Сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку, розвитку рухових якостей (спритності, швидкісно–силових здібностей, м'язової сили, витривалості та рухливості у суглобах тощо) є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в середньому шкільному віці [1].

Середній шкільний вік охоплює частково етап "другого дитинства" та підліткового віку (10–15 років – учні 5-9 -х класів), і має свої характерні особливості які потрібно враховувати методиці організації і побудови фізичного виховання

Список використаних джерел

1. Дутчак М. В., Круцевич Т. Ю. , Трачук С. В. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2010, № 2–3. С. 116–120.

2. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2006. №4. С. 12–14.

3. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 3. С. 18–21.

4. Молодь за здоровий спосіб життя. Щорічна доповідь президенту України, Верховній Раді України, кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні. Київ. 2010. С. 1.

5. Неділько В. П., Камінська Т. М. , Руденко С. А. , Пінчук Л. П. Стан здоров'я школярів великого міста. *Здоровье ребенка*. 2008. №1(10). С. 16–18.

6. Платонов В. М. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения. *Спортивна медицина.* 2006. №2. С. 3–14.

7. Фізична культура в школі: Методичний посібник за загальною редакцією С. М. Дятленка. Київ : Літера ЛТД, 2009. 176 с.

БУРЯКОВИЙ СІК ЯК ДОБАВКА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ МЕТАБОЛІЗМУ ПІСЛЯ МАРАФОНУ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Д.О. Степченко

E-mail: daniil.stepchenko@ukr.net

Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, м. Київ

Актуальність. Відновлення метаболізму після марафону є важливим аспектом для студентів, які активно займаються фізичними вправами, оскільки недостатнє відновлення може призвести до перевтоми, зниження продуктивності та підвищеного ризику травм [1]. У цьому контексті, дослідження потенційних переваг і користі бурякового соку як добавки для відновлення метаболізму після марафону має велику актуальність. Буряковий сік має високий вміст нітратів, антиоксидантів та інших біологічно активних речовин, які можуть сприяти поліпшенню відновлювальних процесів, зниженню запалення і підвищенню енергетичної ефективності. Розуміння потенційних переваг бурякового соку у відновленні після марафону може призвести до розроблення більш ефективних стратегій харчування для спортсменів, що має практичне значення для підвищення продуктивності та загального благополуччя спортсменів.

Мета цієї статті полягає в огляді наявних наукових досліджень та оцінці потенційної ефективності бурякового соку як добавки для відновлення метаболізму після марафону.

Методи. Був проведений пошук за базами даних Springer Nature і Haotougao, до яких було включено дослідження, що за допомогою методу нецільової двовимірної газової хроматографії з часопролітною мас-спектрометрією проаналізували та статистично співставили зразки сироватки крові (зібрані до, після, через 24 год після і через 48 год після марафону) 31 спортсмена-марафонця, які приймали серію (n = 7; 250 мл) або бурякового соку (n = 15 спортсменів), або ізокалорійного плацебо (n = 16 спортсменів) протягом 48 годин після марафону [2].

Результати. Метаболічні профілі учасників, які вживали буряк, відновилися до передмарафонського стану протягом 48 годин після марафону, імітуючи тенденцію відновлення метаболізму, що спостерігалася в групі плацебо. Оскільки одразу після марафону спостерігалася випадкова міжіндивідуальна варіація, лише метаболіти з великою практичною значущістю (p-value ≤0,05 та d-value ≥0,5) протягом 24 годин та 48 годин після марафону вважалися репрезентативними щодо впливу бурякового соку на відновлення метаболізму. Вони (n = 4) в основному включали вуглеводи (арабітол і ксилозу) і жирні кислоти з непарним ланцюгом (нонаноат і ундеканоат). Більшість з них були пов'язані з вмістом буряка та можливою мікробіологічною ферментацією[2][3].

Окрім глобальних тенденцій відновлення метаболізму у двох протилежних когорт, виявляється, що вживання буряка не прискорювало відновлення метаболізму у спортсменів протягом 48 годин після марафону[2].

Висновок. На підставі аналізу доступних досліджень, можна зробити висновок про потенційну корисність бурякового соку як добавки для відновлення метаболізму після марафону. Буряковий сік має високий вміст нітратів, антиоксидантів та інших біологічно активних речовин, які можуть сприяти поліпшенню відновлювальних процесів, зниженню запалення і підвищенню енергетичної ефективності.

Однак, необхідно зазначити, що в даній галузі досліджень все ще існують деякі обмеження і протиріччя в отриманих даних. Результати досліджень не завжди були однозначними, і механізми дії бурякового соку на метаболізм після марафону потребують подальшого вивчення.

Для більш повного розуміння потенційних переваг бурякового соку і визначення оптимальних стратегій його використання в спортивному харчуванні, необхідні подальші клінічні дослідження з великими вибірками учасників. Також важливо враховувати індивідуальні відмінності спортсменів, їхні фізіологічні особливості та тренувальний режим.

Загалом, на основі наявних даних, буряковий сік може розглядатися як потенційно корисна добавка для відновлення метаболізму після марафону. Однак перед його широким

застосуванням рекомендується консультація з кваліфікованим дієтологом або фахівцем зі спортивного харчування, щоб визначити оптимальні дозування та індивідуальні рекомендації для кожного спортсмена.

Список використаних джерел

1. 运动营养学论文精品(七篇) // 好投稿 [Веб-сайт]. - URL: https://www.haotougao.com/haowen/34145.html (дата звернення: 14.05.2023).

2. Stander Z. Beetroot juice - a suitable post-marathon metabolic recovery supplement? / Z. Stander, L. Luies, G. Howatson, M. van Reenen, G. Howatson, K. Keane, T. Clifford, E. Stevenson, D. Loots // Soc Sports Nutr. - 2021. - вип. 18(1). - С. 1-10.

3. Current and Novel Reviews in Sports Nutrition // Mdpi [Веб-сайт]. - URL: https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2549 (дата звернення: 15.05.2023)

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Р. О. Тахновський

E-mail: romantah24@gmail.com

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

Важливість фізичної культури і рухової активності для здоров’я і розвитку організму, що росте, усвідомлювалася з давніх часів. У процесі складної взаємодії людини з навколишнім середовищем (біологічним і соціальним) величезну роль відіграє рухова діяльність, яка є однією з найважливіших біологічних ланок, що зв’язує різні вегетативні і психічні функції в організмі людини [4].

Будучи біологічною потребою людини, рухи є передумовою формування всіх систем і функцій організму. Тому рухи розглядаються як головна ознака життя, ядро всієї діяльності та поведінки людини, а разом з тим і формуючий початок у її розвитку. Особливо велика роль руху в період інтенсивного росту і розвитку організму.

Молодший шкільний вік відрізняється, з одного боку, інтенсивним ростом і розвитком організму дитини, а з іншого – незрілістю, низькою стійкістю до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Останнє пояснюється віковими особливостями будови та функції ендокринних залоз, обміну речовин, функціонального стану та механізмів регуляції [2].

У зв'язку з цим необхідно своєчасно стимулювати нормальний природний процес фізичного розвитку. При цьому першочергове значення має використання фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та вдосконалення міжсистемних зв'язків організму.

У ряді досліджень експериментально показано, що рухова активність стимулює нормальний перебіг природного процесу фізичного розвитку, підвищує життєвий тонус організму, що розвивається, сприяє формуванню високого ступеня адаптивності функціональних систем організму. організму до постійно мінливих умов зовнішнього середовища [1].

Важливо також підкреслити, що стимульований рухом розвиток стосується не тільки рухового апарату, а й адекватно впливає на психоемоційну та інтелектуальну сферу дитини. Безперечно, що в умовах зростання обсягів та інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності гармонійний розвиток дитини неможливий без фізичного виховання.

Основні напрями оптимізації системи фізичного виховання дітей передбачають зміну змісту програми фізичного виховання, а також удосконалення старих і створення нових організаційно-методичних підходів (традиційних і нетрадиційних), що відповідають сучасним потребам суспільства і результативним. забезпечувати оздоровлення, виховання та навчання учнів [6].

Слід зазначити, що сміливість наукового підходу повинна збігатися з надзвичайною обережністю висновків і рекомендацій, оскільки навіть невеликі похибки в методиці фізичного виховання можуть перешкодити досягненню головної мети фізичного виховання – формуванню міцного здоров'я і різнобічної фізичної підготовки. навчання дітей. Однією з найважливіших умов є врахування вікових особливостей організму людини, що дозволяє здійснювати підбір

засобів і методів фізичного виховання, адекватних можливостям організму в той чи інший віковий період [2, 5].

У зв'язку з цим необхідно розглянути найважливіші морфо-функціональні характеристики дітей молодшого шкільного віку, стан систем їх життєзабезпечення, особливості формування рухової функції, основні складові здоров'я дітей.

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад. По суті, це ідеал, до якого ми повинні прагнути. В останні роки у світовій науковій літературі широко обговорюється нова концепція здоров'я, яка уточнює існуючу, посилює її соціальну складову, орієнтує на розподіл відповідальності за охорону здоров'я між суспільством, особистістю та медичними працівниками.

Згідно з новою концепцією, здоров'я – це стан рівноваги між пристосувальними можливостями (потенціалом здоров'я) організму та умовами середовища, що постійно змінюються. Потенціал здоров'я – це сукупність здібностей індивіда та особливостей його поведінки, на основі яких можна будувати прогноз і визначати схильність до того чи іншого захворювання [3].

В даний час твердо встановлено, що стан здоров'я людини визначається низкою особливостей, які визначаються не тільки вродженими індивідуальними особливостями кожної людини, а й способом її життя [3].

У літературних джерелах відомі різні визначення здоров'я. Так, науковець А. Я. Іванюшкін (1982), розглядаючи поняття «здоров'я» і «хвороба», описує три рівні їх змісту: біологічний – здоров'я передбачає досконаліть саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію; соціальна – здоров'я є мірою соціальної активності; психологічне здоров'я – це не відсутність хвороб, а скоріше їх заперечення [1].

Щоб мати справу зі здоров'ям, необхідно знати, який рівень здоров'я, чи можна його змінити і якими засобами. Незважаючи на численні спроби виміряти здоров'я, єдиної шкали практичної цінності досі не запропоновано, а критерії позитивного здоров'я довгий час здавалися такими ж ілюзорними, як вимірювання щастя, краси чи кохання. Використання показників захворюваності як критерію

здоров’я населення не дало відчутного результату. Адже поняття «здоров'я» означає щось більше, ніж просто відсутність хвороби. У той же час здоров’я співіснує з хворобою. Хвора людина живе і виконує свої біологічні і соціальні функції за рахунок певних резервів здоров’я, які компенсують патологічний процес і недостатність тієї чи іншої функції.

Зміцнення здоров’я має бути спрямоване на підвищення потенціалу здоров’я, з якого б рівня воно не починалося. Це вимагає розробки стратегій, які не обмежуються медичними заходами та боротьбою зі шкідливими звичками.

Науковці В. В. Горіневський, А. Н. Крестовников, А. В. Запорожець, В. С. Фарфель, В. К. Бальсевіч, В. І. Лях, В. П. Пугач, І. М. Туревський і інші автори указують на доцільність використання дошкільного і молодшого шкільного віку для збагачення рухового фонду різноманітними руховими діями з ряду причин. По-перше, освоєння рухових дій служить фундаментом для оволодіння складнішими рухами в старшому віці; по-друге, стимулює розвиток рухових здібностей; по-третє, позитивно впливає на нервово-психічний розвиток і здоров’я дітей [1, 5].

Ми розглядаємо здоров’я в широкому розумінні цього слова – як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Отже, підсумовуючи вищесказане, можна дати таке визначення фізичного здоров’я: фізичне здоров’я – це динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного та регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних факторів. факторів і здатність компенсувати патологічний процес, а також є основою соціально–біологічних функцій [6].

Список використаних джерел

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. Тернопіль : “Підручники і посібники”, 1998. 112 с.

2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров’язберігаючих технологій у навчально–виховному процесі. *Здоров’я та фізична культура*. 2006. №8. С. 1–6.

3. Кругляк О. Я. Кругляк Н. П. . Від гри до здоров’я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль : “Підручники і посібники”, 2000. 80 с.

4. Леусенко Н. І. Формування здоров’язбережувальних компетентностей молодших школярів на уроках та в позакласній роботі. *Початкове навчання та виховання : Науково–методичний журнал.* 2016. № 1/2. С. 64–68.

5. Личик Світлана. Використання здоров’язбережувальних технологій на уроках у 3–4 класах : (засідання клубу"Здоров’ятко"). *Початкова школа : науково–методичний журнал*. 2013. №. С. 25–27

6. Триліс С. Правильне дихання – ключ до здоров’я. *Початкова школа : науково– методичний журнал.* 2007. №5. С. 54–56 .

ПРАКТИЧНА ЗНАЧИМІСТЬ ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ВАРТОСТІ СТРИБКОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ БАСКЕТБОЛОМ

О. Г. Тесунова, А. В. Розтока

E–mail: Oksana_2017@meta.ua, aaaroztoka@gmail.com

Фаховий коледж технологій, бізнесу та права Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк

На думку фахівців–науковців та тренерів, які вивчають науково–практичні проблеми сучасного баскетболу відомо, що стрибкова витривалість баскетболістів забезпечується не тільки на основі швидкісно–силових можливостей м’язових груп нижніх кінцівок та активних махових рухів рук і це багато в чому визначається функціональною вартістю стрибкових навантажень.

Вважають, що надмірна частота серцевих скорочень і дихального ритму, що виникає в ході інтенсивних навантажень, чинить негативний вплив на показники стрибкової витривалості. Виходячи з такої уяви, нами була зроблена спроба дослідити пульсометричну та респіраторну вартість тестового навантаження, яке пов’язане зі стрибковою витривалістю у баскетболістів, що займаються у групах ПСМ [1, с. 26].

Результати цього дослідження представлені в табл. 1. З неї видно, що у обстежених баскетболістів ЧСС у спокої до початку виконання тесту «стрибкова витривалість» становила в середньому 67,4±4,07 уд/хв, середня результативність виконання тесту дорівнювала 27,8±3,49 разів. Це означає, що максимальна кількість послідовних стрибків із діставанням маркера з висотою 40 см у середньому було помітно нижче, ніж могли показати баскетболісти вищих розрядів. Приймаючи до уваги середнє стандартне відхилення від середньої статистичної величини стрибкової витривалості можна відзначити, що серед обстежених баскетболістів були й такі спортсмени, які показали кількість максимальних стрибків від 31 до 29 разів. Отже, можна вважати, що для баскетболістів груп ПСМ показана середня кількість стрибків з діставанням маркера є недостатнім і, тим самим, такий рівень стрибкової витривалості не гарантує збереження стрибкової активності баскетболістів протягом усього тренувального заняття та змагальних ігор.

Таблиця 1

Показники функціональної вартості стрибкової витривалості у баскетболістів групи ПСМ (n=24)

Показники	**До виконання тестів**	**Результати тесту стрибкової витривалості (к–сть)**	**Після виконання тесту**
ЧСС (уд/хв)	67,4±4,07	27,8±3,49	129,3±6,39
ЧД (уд/хв)	13,7±1,13	27,8±3,49	37,5±2,03

Привертає увагу і той факт, що пульсова вартість такого рівня стрибкової витривалості була значною, що було видно за даними ЧСС, які були зафіксовані одразу після тестового навантаження (129,3±6,39 уд/хв).

Частота дихання (ЧД) у спокої на початок виконання тестової навантаження становила в середньому 13,7±1,13 разів/хв. Слід зазначити, що ЧД у спокої добре тренованих спортсменів, за даними М.С. Бессарабова (2015), має становити 9,5–12,5 разів/хв [2, с. 83].

Респіраторна реакція (ЧД) на виконання тестового навантаження «стрибкова витривалість» була значною і досягла до 37,5±2,03 разів/хв, хоча кількість послідовних стрибків у цьому тесті

дорівнювало лише 27,8±3,49 разів. Слід вважати, що подібна динаміка кардіореспіраторної реакції на виконання короткочасного тестового навантаження «стрибкова витривалість» свідчить про недостатній розвиток функціональної підготовленості обстеженої групи баскетболістів. Крім того, все це дає підставу стверджувати, що заняття у ПСМ, слід перекласти на факультативну форму у вигляді тренувальних занять, так як стрибкову витривалість, так само, як і інші види витривалості, неможливо повноцінно розвивати в умовах академічних занять.

Список використаних джерел

1. Балацька Л., Головачук В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. Науковий часопис Нац. пед. у–ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури. 2021;2(130):26–9.

2. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Навч. посібник. Запоріжжя, 2015;109.

СТАН СФОРМОВАНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

І. М. Ткачівська

E-mail: inna.tkachivska@pnu.edu.ua

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

На сьогоднішній день питання залучення представників роботодавців і стейкхолдерів до розробки змісту освітніх програм підготовки спеціалістів в галузі фізичної культури є актуальним і на часі, законодавчо дозволено і закріплено в нормативно-правових актах, що регулюють діяльність освітніх організацій [1, 4]. Результати опитувань представників роботодавців (керівників освітніх закладів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубів) і ряду досліджень, пов'язаних з фізичною культурою і спортом, свідчать про

зростаючу роль організаційно-управлінської діяльності, до якої повинен бути готовий майбутній вчитель з фізичної культури [2].

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. Таким чином, питання цілеспрямованої підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здійснення організаційно-управлінської діяльності є одним із основних.

Мета дослідження – виявити стан сформованості організаційно-управлінських компетенцій у майбутніх учителів фізичної культури.

Як об'єкт управлінських впливів організаційно-управлінські компетенції можна подати у вигляді двох відокремлених груп:

- організаційно-управлінські компетенції щодо організації та управління навчально-пізнавальною діяльністю учнів, де слід розвивати професійні педагогічні здібності (організаторські, проектувальні, комунікативні, дидактичні).
- організаційно-управлінські компетенції щодо організації та управління власною професійно-педагогічною діяльністю – тут домінуючу позицію займатиме тайм-менеджмент, документознавство, аутсорсинг (залучення зовнішніх джерел і ресурсів для здійснення професійно-педагогічної діяльності або передачі частини функцій стороннім виконавцям), організації зворотного зв'язку з батьками, колегами, учнями.

Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми дослідження дозволив виділити такі структурні компоненти організаційно-управлінських компетенцій:

• існування стійкої мотивації до здобуття досвіду управлінської діяльності,

• наявність у структурі компетенцій управлінських знань,

• володіння суб'єктом практичними вміннями та навичками, досвідом застосування знань на практиці,

• володіння особистісними якостями, значущими для управлінської діяльності [2, 3, 4].

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].

Дослідження були проведені на факультеті фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. У дослідженні взяло участь 25 студентів-випускників, 40 представників роботодавців (директори закладів загальної середньої освіти й спортивних шкіл міста та територіальної громади, їх завідувачі з навчальної та спортивної роботи, керівники методичних об'єднань, провідні спеціалісти), 80 студентів 1-4 курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Результати проведеного дослідження щодо вивчення готовності студентів-випускників до здійснення організаційно-управлінської діяльності дозволили констатувати, що лише у 9,43% студентів-випускників виявлено базовий рівень сформованості організаційно-управлінських компетенцій; у 13,2% студентів-випускників виявлено пороговий рівень, а у тих, що залишилися 77,37% організаційно-управлінські компетенції не сформовані (допороговий рівень - середній бал дорівнює 3,1 і нижче), що не дозволяє їм ефективно здійснювати організаційно-управлінську діяльність.

Отримані результати можна пояснити тим, що під час навчального процесу (особливо в період проходження практик) студенти неодноразово залучаються до процесу організації, проведення та суддівства як оздоровчо-рухових, так і спортивно-масових заходів, тому певні (нехай і фрагментарні) теоретичні знання і практичні вміння у них, так чи інакше, формуються, в той час як завдання, пов'язані з розробкою робочої документації, в змісті навчальних дисциплін і практик практично відсутні.

Проведення опитування представників роботодавців щодо затребуваності організаційно-управлінських компетенцій та необхідність їх формування у студентів нашої спеціальності виявило, що трохи більше половини роботодавців (51,5%) повною мірою задоволені якістю підготовки випускників факультету фізичного виховання і спорту до провадження організаційно-управлінської діяльності.

На думку роботодавців, більшою мірою організаційно-управлінські компетенції проявляються в ситуаціях підготовки і проведення уроків та тренувальних занять (77,5% і 72,5% відповідно), трохи менше при проведенні оздоровчо-рухового або спортивно-масового заходу (55%), ще менше під час вирішення конфліктних ситуацій (42,5%).

Процесуально стан сформованості організаційно-управлінських компетенцій у студентів визначався в рамках вивчення дисциплін, при цьому при організації експерименту викладачі не торкалися змістовної сторони дисциплін (обсяг і зміст матеріалу, що вивчається, повністю ідентичні). Зміни стосувалися лише організаційної сторони навчання (використуваних методів та технологій навчання).

Отож, на першому курсі тільки третина студентів продемонстрували перший рівень мотивації до формування організаційно-управлінських компетенцій, це пов'язано з нерозумінням значущості цих компетенцій для подальшої професійної педагогічної діяльності. Слід зазначити, що в процесі моніторингу навчальної діяльності на старших курсах спостерігалася стійка тенденція до зниження кількості студентів з першим рівнем мотивації, що свідчить про поступове усвідомлення студентами ролі організаційно-управлінських компетенцій у подальшій професійній діяльності. Значне збільшення числа таких студентів на третьому курсі ми пов'язуємо з проходженням студентами педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти, де вони безпосередньо зіткнулися з необхідністю вирішення педагогічних ситуацій, що вимагають прояву організаційно-управлінських компетенцій, а також вивчення дисциплін «Нормативно-правові основи професійної діяльності», «Управління у фізичній культурі» та «Педагогіка фізичної культури та спорту», більша частина

змісту яких відведена питанням організаційно-управлінського характеру.

Так під час роботи зі студентами першого і другого рівнів мотивації намагалися використовувати педагогічні ситуації, максимально наближені до умов майбутньої професійної діяльності, але потребують прояви організаційно-управлінських компетенцій, тим самим підвищуючи їхню «значущість» у власних очах студентів. При цьому організаційно-педагогічною умовою, що становить групу «умови-обстановки», була організація квазіпрофесійної діяльності студентів при використанні активних методів та нетрадиційних технологій навчання.

Оцінка сформованості організаційно-управлінських компетенцій та/або їх компонентів здійснюється у межах усіх дисциплін, заявлених у освітній програмі формування компетенцій і передбачає використання форм усного та письмового контролю.

Список використаних джерел

1. Денисенко Н. Г., Марчук С. С., Найт Н. Ф. Компетентності з мобільним змістом у матрицях національних освітніх програм підготовки учителів фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: Зб. наук. праць.Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2020. Вип. 72. Т. 1. С. 157–161.

2. Криштанович С. В. Формування управлінської компетентності фахівців фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ : Випуск 64, 2018.С. 120-12.

3. Онопрієнко О.В. Формування базових професійних компетентностей майбутнього вчителя фізичної культури у процесі вивчення фахових дисциплін : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2009. 296 с.

4. Рашкевич Ю. Методичні рекомендації щодо опису освітньої програми в контексті нових стандартів вищої освіти. 2017 URL: http://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1105/Rashkevych_Guidelines.pdfsequence=1 &isAllowey (дата звернення: 25.04. 2017)

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ОСНОВНА ЧАСТИНА ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

В. В. Файдевич, В. Й. Тарасюк

E–mail: volodiafadya@gmail.com,Volodumur1107@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк,

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

Спортивні ігри як навчальна дисципліна включає кілька видів спорту – футбол, баскетбол, волейбол та ін., які єдині спільністю виникнення, змісту методів і засобів, що використовуються. Предметом цієї дисципліни є узагальнена теорія та методика спортивних ігор, оволодіння якими дає можливість успішно використовувати цей самостійний вид фізичних вправ з метою гармонійного фізичного та духовного розвитку людини [3, с. 120].

Питання про поглиблене вивчення та педагогічну оцінку спортивних ігор, як одного із засобів освітнього процесу з фізичного виховання студентів, назріло давно. В останні роки значення цього питання ще більше зросло у зв'язку із тенденцією дослідження різних видів східних єдиноборств, аеробіки, фітнесу, легкої атлетики, спортивних ігор: волейболу, баскетболу, футболу. Спортивні ігри поряд із вирішенням таких загальних завдань, як підвищення емоційності занять, зняття нервового перенапруження, забезпечують покращення загальної фізичної підготовленості. Високе емоційне напруження, різноманітність розв'язуваних у спортивних іграх рухових завдань сприяють формуванню та удосконаленню у студентів сталого інтересу до занять спортом [2, с. 50]. Ефективність практичного використання спортивних ігор безпосередньо пов'язана зі знанням їхнього змісту, наданого ними впливу та методики навчання. Система основних положень, що характеризують ці питання, становить теорію спортивних ігор.

Будучи однією з гілок науки про спорт, теорія спортивних ігор вирішує завдання:

– вивчення впливу ігор на формування особистості, яка займається;

– вивчення практики застосування ігор як частини загальної системи фізичного виховання; розробка методології;

– узагальнення техніки, тактики, методики, що застосовуються в окремих іграх, з метою поширення на інші види спортивних ігор, їхнього якісного взаємозбагачення;

– відбір та обґрунтування використання засобів та методів з інших видів спорту у практиці спортивних ігор.

Формування теорії цієї дисципліни має багаторічну історію. Вона відображає багаж знань, накопичених за певний етап. І якщо спочатку вони узагальнювали емпіричний досвід, пізніше з'явився результат спеціальних досліджень. Це стало можливо завдяки створенню наукового методу пізнання гри. В якості такого методу використовується комплексна методика, де провідну роль відіграють педагогічні дослідження. Ця важлива обставина зумовлює постійний розвиток теорії спортивних ігор, її подальше поглиблення та вдосконалення. Дослідники провели соціологічний аналіз відвідування занять з фізичної культури та визначено, що лише 43,3 % із бажанням займаються фізичними вправами за стандартною комплексною програмою, тоді як найбільший інтерес у студентів викликають заняття спортивної спрямованості. В результаті педагогічного експерименту виявлено, що організація та проведення занять з фізичного виховання на основі використання волейболу та баскетболу були сприятливими для покращення фізичного стану студентів технічного вузу [1, с. 42].

Отже, теорія спортивних ігор представляє наукову дисципліну, що структурно сформувалася в одне з відгалужень загальної теорії та методики фізичного виховання. Її проблематика включає широке коло питань системного використання ігор як засобу та методу фізичного виховання різного контингенту та соціально-економічних груп населення нашої країни. Використані на вирішення цих проблем наукові методи базуються на матеріалістичному розумінні ролі праці, матеріальних умов життя та виробничих відносин у формуванні особистості та її проявів. При цьому провідним тут виступає системно-структурний підхід, де явища, що вивчаються, розглядаються як взаємопов'язані частини єдиного цілого, що знаходяться в постійному діалектичному розвитку.

Баскетбол та волейбол, як засіб фізичного виховання, знайшли широке застосування у різних ланках фізкультурного руху. У системі освіти баскетбол та волейбол включені до програм фізичного виховання загальної середньої, середньої, професійно–технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Баскетбол і волейбол є захоплюючою грою, що є ефективним засобом фізичного виховання. Невипадково вони дуже популярні серед студентів. Ці спортивні види спорту, як важливий засіб фізичного виховання та оздоровлення учнів, включені до загальноосвітніх програм ВЗО, середніх шкіл, дитячих спортивних шкіл. Баскетбол та волейбол, включений до програми з фізичного виховання, якісно вирішує всі поставлені завдання. Досягнення поставленої мети передбачає вирішення наступних виховних та освітніх завдань:

– формування мотиваційно–ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення та самовиховання, потреба в регулярних заняттях фізичними вправами;

– озброєння студентів знаннями про науково–практичні засади фізичної культури та здорового способу життя для всебічного розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності:

– оволодіння системою практичних умінь та навичок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров’я, психічний добробут, розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей, якостей та властивостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

– забезпечення загальної та професійно–прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії;

– накопичення досвіду творчого використання у фізичній культурі освітньої, спортивної, рекреаційної та реабілітаційної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей.

Пошук та впровадження нових, які завоювали популярність у молоді, видів рухової активності (видів спорту) мають першочергове значення для підвищення інтересу та відповідно ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Несен, О.О. & Ширяєва, І.В. (2020). Динаміка показників швідкісно–силових здібностей гравців студентських команд у баскетболі 3х3 під впливом спеціально підібраних вправ. *Спортивні ігри,* 2 (16), 40–49. doi: 10.15391/si.2020–2.04.

2. Шутова, С.Є., Крайнюк, Д.В., & Кравченко, Д.В. (2018). «Слем–данк» як засіб популяризації баскетболу в Україні. *Молодь та олімпійський рух:* Зб. тез доп. XI Міжнар. конф. мол. вчених. Київ, НУФВСУ, 50–51. http://reposit.uni–sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1482/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%20%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%205.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

3. Щепотіна, Н. Ю. (2017). Педагогічний та медико–біологічний контроль підготовленості та змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. *Теоретико–методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті:* монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 116–134.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

А.В. Хомич, А.Є. Іванова

E-mail: fredi15@ukr.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Анотація: стаття присвячена питанню впливу фізкультурно–спортивної діяльності школярів на їхню шкільну діяльність, виховання та розвиток.

Ключові слова: спорт, спортивна секція, навчальна діяльність, спортивна діяльність, успішність, спортсмени,

Заняття у спортивній секції включають напружений тренувальний процес, участь у змаганнях. Що потребує великої витрати часу та енергії. Поєднання хорошої успішності та високих спортивних результатів є одним із нагальних питань нашого часу. Зазначимо причини, які негативно впливають на успішність спортсменів:

1. Однією з головних причин є систематичні пропуски навчальних занять через постійні виїзди на змагання та збори.

2. Щоденні тренування забирають у молодого спортсмена багато часу, сил, енергії. Він не має часу на ретельну підготовку до уроків.

3. Крім того, кожне змагання є для молодого організму емоційно–психологічною напругою.

Але в цьому є позитивні моменти. Спортсмен, який багато пропускає заняття у школі, змушений займатися самостійно. І в цьому йому допомагають такі риси характеру, як цілеспрямованість, самодисципліна, воля, у розвитку яких спорт зіграв головну роль.

У процесі занять спортом загартовується воля, характер, удосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися у різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати чи утримуватись від ризику. Спортсмен тренується поруч із товаришами, змагається із суперниками та обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших.

Важливо відзначити, що виховання моральних, морально–вольових якостей спортивної діяльності здійснюється ненасильно, оскільки від рівня організованості, дисциплінованості, наполегливості, волі багато в чому залежить ефективність спортивної боротьби. Для того, щоб досягти високих спортивних результатів, спортсмен повинен постійно і безперервно серйозно працювати над собою. Над розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, над удосконаленням координації рухів – технікою виконання вправ. При цьому важливо навчитися діяти на повну силу, коли не хочеться, коли втомився, коли страшно – тобто діяти, спираючись на вольові якості.

Не менш значуще вміти керувати настроєм, долати надмірне хвилювання, викликати в собі стан піднесеності, натхнення – тобто оволодіти вмінням самоврядування, саморегуляції емоцій. Таким чином, удосконалюючись у спорті, людина вдосконалюється всебічно.

Крім того, заняття спортом позитивно впливають на розвиток впевненості в собі. У спорті точніше, ніж у будь-якому іншому виді діяльності, можна сказати хто є хто. Цьому сприяє, зокрема, досить диференційована система спортивної класифікації: 2 та 1 юнацькі розряди; 3, 2, 1 – дорослі розряди, кандидати у майстри спорту, майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу та, нарешті, заслужені майстри спорту. У фізкультурно-спортивній діяльності

яскраво проявляється прагнення до перемоги, досягненню високих результатів, що вимагають мобілізації фізичних, психічних та моральних якостей людини. Саме на спортивних тренуваннях проявляються такі вольові якості, як наполегливість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, самодисципліна.

Спортивна діяльність дозволяє ставити конкретні перспективні та проміжні цілі, контролювати рух, оцінювати свою діяльність у зв'язку з термінами досягнення проміжних цілей та ступенем наближення перспективним. Ця особливість спорту надає певний вплив на формування таких рис характеру, як впевненість у собі та своїх сил, розвиток можливостей досягнення наміченої мети.

Таким чином, заняття спортом позитивно впливають на розвиток особистості підлітків та юнацтва, будучи потужним фактором оптимізації взаємовідносин з оточуючими, становлення самоповаги та самоприйняття, формування адекватної самооцінки. Спортивна діяльність сприяє підвищенню розумової працездатності, розвитку інтелекту та моральних почуттів, виробленню навичок та звичок соціально схвалюваного поведінки; сприяє формуванню вольових якостей та моральних переконань, становленню активної життєвої позиції.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2003. 52 с.

2. Парфілова С. Л., Лисенко О. С. Психолого–педагогічні підходи до проблеми навчальної мотивації молодших школярів. Педагогічні 40 науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. №9 (43). С. 154–161.

3. Ворона В. В. Стан здоров’я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. 2016. №1. С. 190–197.

4. Формування здорового способу життя. Навчально–методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О.Вакуленко, В.Волков, Н.Дзюба, В.Коляда, Н.Комарова, І.Пєша, Н.Тілікіна (кер. авт.

колект. О.Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

А.В. Хомич, О.Г. Хомич, В.О. Сидорук

E-mail: fredi15@ukr.net, olenarub34@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Комунальний заклад загальної середньої освіти «Луцький ліцей»№ 2, м. Луцьк

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно із загальною культурою людства. Майже одночасно виник і один з її основних компонентів – фізичне виховання; пізніше виникають спорт і фізична рекреація.

В більш вузькому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що відображається у фізичних якостях людини. Крім того, вона опирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо.

Таким чином, характеризуючи фізичну культуру, необхідно розглядати щонайменше три аспекти.

1. Діяльнісний аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; онтимізацію здоров'я і працездатності.

2. Предметно-ціннісний аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.

3. Результативний аспект характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу "фізична культура".

Таким чином, фізичну культуру можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання І виражаються в й активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

"Фізичною культурою" називають навчальну дисципліну в школі, профілактичні і лікувальні заняття в лікарнях та інших аналогічних закладах, вона широко використовується у виробничій сфері та інш. У цих випадках, щоб уникати плутанини, необхідно користуватись терміном, додаючи відповідні прикметники, "особиста фізична культура", "шкільна фізична культура", "лікувальна фізична культура", "виробнича фізична культура" тощо

У змісті фізичної культури і пов'язаних з нею явищах умовно можна виділити дві основні частини (сторони):

- функціонально-забезпечуючу, представлену всім тим цінним, що створюється і використовується суспільством як спеціальні засоби, методи й умови їх застосування, що дозволяють оптимізувати

фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;

- результативну, представлену позитивними результатами у фізичному розвитку і підготовленості, що стали наслідком використання цих засобів, методів і умов.

Названі сторони фізичної культури єдині. Перша сторона ніби переходить у другу завдяки практичній діяльності у процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та масовому фізкультурно-спортивному русі. Проте між сторонами фізичної культури на певних етапах й розвитку можуть виникати несуттєві і навіть суттєві невідповідності їх причиною є неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, при високому рівні матеріального забезпечення і низькому рівні кваліфікації фахівців неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Список використаних джерел

1. Михайлович Майя. Фізкультурна активність як засіб зміцнення здоров'я. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць. Луцьк, 2005. С. 307-309.

2. Сінгаєвський С. Формування позитивного ставлення школярів до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2001. № 1. С. 33-36.

3. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5-7 класів. Фізичне виховання в школі. 2001. № 3. С. 40-44.

4. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О.Вакуленко, В.Волков, Н.Дзюба, В.Коляда, Н.Комарова, І.Пєша, Н.Тілікіна (кер. авт. колект. О.Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

5. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. Дрогобич : КОЛО, 2005. 124 с.

МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Т. Є. Христова

E-mail: fizreabznu@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

Різні аспекти вдосконалення системи організації фізичної культури здобувачів вищої освіти вже багато років привертають надзвичайну увагу фахівців. Однак сучасні тренди організації фізичного виховання під час професійної підготовки студентів вишів ще не вивчені належним чином [1, с. 8]. Недостатній рівень усвідомлення молодими людьми необхідності регулярної самостійної фізичної активності та байдуже ставлення до освітнього процесу оздоровчого спрямування потребують змін організаційної системи фізичного виховання в закладах вищої освіти. Основний вектор таких змін передбачає формування фізичної культури особистості [2, с. 162]. Після вступу до закладу вищої освіти першокурсники опиняються в новому середовищі, що призводить до зниження рухової активності. Така ситуація обумовлює виснаження фізичних резервів організму через надмірне робоче навантаження й емоційний стрес, що призводить до погіршення пам’яті, мислення, точності виконання практичних завдань, активності та загальної працездатності [3. 189-190]. Ці фактори визначають актуальність проведеного дослідження.

Метою роботи є поліпшення програмних та організаційно-методичних аспектів фізичного виховання здобувачів вищої освіти, які сприятимуть підвищенню їх фізичної підготовки та розвитку функціональних резервів організму.

Об’єктом дослідження є професійно орієнтований процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – функціональний стан дихальної системи здобувачів вищої освіти в процесі занять фізичною культурою.

Експеримент був здійснений на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького у 2021-2022 навчальному році. У дослідження було залучено 40 здобувачів вищої освіти (30 хлопців і 10 дівчат) спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) природничо-географічного факультету, які були розподілені на дві групи (по 20 осіб у кожній): контрольну й основну.

Здобувачі вищої освіти контрольної групи займалися за програмою фізичного виховання у виші, основної – згідно розробленої експериментальної програми, стратегічними напрямами якої були поліпшення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості та оздоровлення молодих людей.

Мета програми фізичного виховання здобувачів вищої освіти передбачала забезпечення підготовки гармонійно розвинених, висококваліфікованих, конкурентноздатних майбутніх спеціалістів. У змісті синергічної програми фізичного виховання здобувачів превалююче значення мали різні аспекти підвищення мотиваційної складової щодо використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, в тому числі до занять з фізичного виховання академічних і самостійних, а також добір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності студентства.

Згідно сучасних вимог, система організації процесу фізичного виховання обумовлена станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та підготовленості здобувачів вищої освіти, їхньою спортивною кваліфікацією, обов'язково враховує умови та характер майбутньої професійної діяльності.

Вихідні показники часу затримки дихання на вдиху серед здобувачів вищої освіти обох досліджуваних груп були приблизно однаковими та дорівнювали 39 секунд. Після застосування методики оздоровлення, студенти основної групи показали значне покращення результатів проби Штанге (60,8 секунди), у контрольній ці результати склали 42,1 секунди. Фактичні дані часу затримки дихання на видиху показали аналогічну динаміку. Показники часу затримки дихання в

основній групі значно збільшилися в порівнянні з контрольною групою, демонструючи суттєве підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Конкретно, учасники основної групи збільшили час затримки дихання на вдиху на 21,9 секунди та на видиху – на 10,7 секунди, що відповідає рівню здорових непідготовлених людей. Таким чином, застосування запропонованої методики оздоровлення дозволило значно оптимізувати функцію дихальної системи молодих людей основної групи.

На початку дослідження функціональний стан дихальної і серцево-судинної систем здобувачів вищої освіти обох груп знаходився на рівні «задовільно»; серед студентів основної групи індекс Скібінського складав 18,3, контрольної – 19,0. Після проведення експериментальної сесії в основній групі цей параметр дорівнював 32,4 (відповідає рівню «добре»), тобто він підвищився на 14,1. У студентів контрольної групи індекс Скібінського підвищився лише на 2,1 до рівня 21,1 (залишився на рівні задовільного стану). Обидві групи здобувачів вищої освіти мали задовільний вихідний рівень функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем на початку дослідження, але в кінці експерименту індекс Скібінського значно підвищився в основній групі завдяки застосуванню запропонованої методики оздоровлення, що привело до покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Початкові результати одномоментної проби дозволяють констатувати, що 26,3% студентів основної групи мали дуже погану реакцію серцево-судинної системи на навантаження, 35,5% – погану, 35,5% – задовільну і 2,6% – добру. Серед здобувачів вищої освіти у контрольній групі відповідні цифри становили 23,7%, 30,3%, 42,1% та 3,9%. Тобто, на початку експерименту серед студентів обох груп була зафіксована знижена реакція адаптації та можливість відновлення функціонального стану організму на навантаження.

Підсумкові результати одномоментної проби свідчать, що в основній групі жоден з студентів не мав дуже поганої або поганої реакції серцево-судинної системи на навантаження, у 56,6% випадків реакція досягла рівня «задовільно», у 39,5% - «добре», а у 3,9% - «відмінно», що підтверджує значне покращення результатів у порівнянні з початковими даними. У контрольній групі у 19,7%

студентів залишилася дуже погана реакція на навантаження, у 23,7% - погана, у 50,0% - задовільна, а у 6,6% - добра.

Отже, застосування запропонованої методики оздоровлення обумовило поліпшення процесів адаптації та здатності відновлювати функціональний стан організму на навантаження серед здобувачів вищої освіти основної групи.

Під час аналізу результатів виконання рекомендованих тестів фізичної підготовленості після завершення дослідження було помічено значне покращення серед здобувачів вищої освіти основної групи: вони проявили поліпшену витривалість, помітне зростання силових показників як у юнаків, так і у дівчат. Також спостерігалось реальне збільшення сили м'язів черевного пресу та покращення результатів у стрибках у довжину з місця. Після визначення швидкісних показників студентів наприкінці дослідження було помітне значне зростання результатів у бігу та поліпшення гнучкості у юнаків і дівчат основної групи.

Таким чином, внаслідок використання запропонованої методики оздоровлення серед студентів основної групи було досягнуто підвищення адаптації та поліпшення можливості відновлення функціонального стану організму після навантаження.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О.Ю. Інноваційні підходи та оздоровчі технології як складова професійної підготовки здобувачів ІІ магістерського рівня вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 6(126) 20. С. 7-12.

2. Удосконалення системи фізичного виховання майбутніх фахівців спеціальності 081 «Право» / О. Іванченко та ін. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 80. Т. 1. С. 161–165.

3. Khrystova T.E. Main trends in the health of youth. *Напрями удосконалення соціально-гуманітарних відносин в сучасних умовах розвитку України та світу*: кол. моногр. Харків: Новий курс, 2022. С. 181-206.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА СКЛАДОВА У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В.В. Цибульська, Г.В.Безверхня, О.В. Непша

E–mail: vikaydpy@ukr.net, bezverxnyagv@gmail.com, nepsha_aleks@ukr.net,

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

Луцький національний технічний університет, м.Луцьк

Ступінь готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності залежить від таких соціально-педагогічних характеристик особистості, як: позитивне ставлення до майбутньої професії; стійкі мотиви діяльності; сукупність професійно–важливих рис, глибокі знання та професійні вміння. Тому під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у закладі вищої освіти педагогічного профілю потрібно дбати про комплекс педагогічних умов, які сприятимуть збереженню, зміцненню та відновлення здоров'я студентів і формуванню їхньої готовності до здійснення здоров'язбережувальної діяльності в освітньо-виховному процесі базової середньої школи. На нашу думку, підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності буде більш ефективною, якщо в освітньому процесі ЗВО реалізувати такі педагогічні умови, як: – забезпечення стійкої позитивної мотивації студентів на здійснення здоров'язбережувальної діяльності в базовій середній школі; – оновлення змісту педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у системі університетської освіти; – ознайомлення студентів зі здоров'язбережувальними технологіями та особливістю їх впровадження в освітньо–виховний процес закладу освіти. Однією з педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності є забезпечення стійкої позитивної мотивації студентів на здійснення здоров'язбережувальної діяльності під час освітньо-виховного процесу. В особистості вони взаємодіють і проявляються у вигляді «мотиваційної сфери», що включає всі види спонукань: потреби, інтереси, стимули, мотиви. Мотиваційна сфера розглядається як

найважливіша частина – ядро особистості, що включає систему мотивів (мотивацію) у її певній побудові. В основі пізнавальних мотивів діяльності студентів лежить пізнавальна потреба, яка пов'язана зі стійким пізнавальним інтересом, який спонукає до оволодіння майбутніми учителями фаховими психолого-педагогічними знаннями, уміннями, навичками і способами професійної діяльності. Саме тому зміст навчального матеріалу повинен мати значущість для студента, визначену педагогічну мету, внутрішньопредметні й міжпредметні зв'язки, професійну спрямованість фундаментальних дисциплін, розвиток пізнавального інтересу та самостійності» [3].

Важливим, на нашу думку, є усвідомлення майбутніми учителями фізичної культури соціальної значущості здоров'язберігаючої діяльності; її сутності, змісту, механізмів реалізації; формування мотивів до здоров'язбережувальної діяльності у відповідних умовах. У ЗВО потрібно створювати таке освітньо-розвивальне середовище, при взаємодії з яким у майбутніх фахівців буде формуватися усвідомлене, позитивне ставлення до предмета викладання і здоров'язбережувальної діяльності. У вирішенні цієї проблеми необхідно використовувати в освітньо-виховному процесі такі ситуації, які нададуть змогу цілеспрямовано мотивувати всіх суб'єктів педагогічного процесу на здоров'язбережувальну діяльність. Усвідомлення особистої значущості професійної діяльності сприяє підвищенню готовності до майбутньої праці лише в тому разі, коли відбувається переведення цінностей соціальних в особистісно-значущі. Від того, який мотив спонукає діяльність, активність суб'єкта, які особистісні смисли його стимулюють, буде залежати рівень професійної спрямованості, усвідомлення сутності майбутньої професійної здоров'язбережувальної діяльності, прагнення до оволодіння компетенціями та компетентностями, необхідними для її здійснення. Ця умова спрямована на розвиток внутрішніх механізмів активності, потреби в пізнавально-практичних діях щодо покращення стану власної самоорганізації і сприяє формуванню готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберігаючої діяльності [2]. Не менш важливою педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної

діяльності є оновлення змісту педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у системі університетської освіти. Важливого значення у формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності учнів набуває проблема забезпечення системи знань: основних нормативних документів, які забезпечують реалізацію здоров'язберігаючої діяльності; знань з методик організації базових курсів, елективних курсів, індивідуальних занять; система знань особливостей психологічного та фізичного розвитку учнів, мотивів вибору їх власної траєкторії здоров'язбереження. Вирішення цієї проблеми потребує оновлення змісту педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Структура й зміст вищої педагогічної освіти переглядаються у зв'язку зі змінами можливостей і потреб суспільства. Такі зміни відображаються в нових програмах і стандартах. Відповідно до вище зазначеного, вважаємо, що формування готовності майбутніх учителів до здоров'язберігаючої діяльності буде протікати успішно за умови вдосконалення їх фахової підготовки. Це може відбуватися шляхом внесення у діючі навчальні дисципліни додаткової інформації щодо основ здоров'язберігаючої діяльності, розробки та впровадження нових спецкурсів, удосконалення виробничих педагогічних практик в закладах освіти.

Позитивний вплив на ефективність педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язберігаючої діяльності забезпечує й така педагогічна умова, як ознайомлення студентів зі здоров'язбережувальними технологіями та особливістю їх впровадження в освітньо–виховний процес закладу освіти. Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати про різні підходи до поняття «здоров'язбережувальні технології».

Деякі підходи виходять із розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується певне педагогічне завдання. О. Ващенко, О. Свириденко зазначають, що «здоров'язбережувальні технології – це «освітня технологія, у якій закономірно формується сукупність і відбувається розподіл принципів, прийомів та методів педагогічної діяльності, що постійно збагачують традиційні технології навчання й виховання сучасними, адаптованими ознаками

здоров'язбереження» [1]. Науковці виділяють наступні здоров'язбережувальні технології: виокремлені типи здоров'язбережувальних технологій зорієнтовані на формування у здобувачів освіти здоров'язбережувальної компетентності завдяки зміцненню в них ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей, розширенню бази знань про здоров'язбережувальну поведінку й удосконалення умінь і навичок збереження індивідуального здоров'я на рівні духовного, соціокультурного й фізіологічного складників. Діяльність загальноосвітнього навчального закладу щодо збереження й зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною й ефективною, якщо в повній мірі професійно й творчо в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі технології.

Отже, ефективність позитивного впливу на здоров'я здобувачів освіти різноманітних здоров'язбережувальних технологій визначається не скільки якістю кожного із структурних елементів кожної з них, стільки адекватністю їх впровадження в освітньо-виховний процес, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Ващенко О., Свириденко О. Здоров'язберегаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи (шкільнийсвіт). 2006. № 20. С. 12–15.

2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К. : Олімп. л–ра, 2010. 370 с.

3. Щербина І. Ю. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів до здоров'язберігаючого навчання учнів узагальноосвітній школі. дис. … канд. пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2017. 297 с.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

В.В. Цибульська, Ю.М. Кругова

E-mail: vikaydpy@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

У ході формувального експерименту дослідження нами була здійснена оцінка функціональних можливостей підлітків, нижче переглянемо отримані дані. Для початку нами було розглянуті показники фізичного розвитку, ці показники ми розділили за гендером (табл. 1.).

Таблиця 1.

Показники фізичного розвитку підлітків (ЕГ та КГ)

Показники	Експериментальна група						Контрольна група					
	Хлопці			Дівчата			Хлопці			Дівчата		
	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max
Довжина тіла, (см)	155,2±3,35	141,0	168,0	161,5±3,01	155,0	169,0	166,8±4,2	142,0	168,0	164,5±2,03	156,0	167,0
Вага, (кг)	57,5±5,21	38,0	85,0	73,5±7,65	55,0	94,0	50,7±2,02	37,0	86,0	61,5±8,03	55,0	92,0
ОГК, см	85,2±3,01	75,0	100,0	95,5±5,00	83,0	106,0	87,9±3,05	74,0	101,0	97,5±5,05	83,0	103,0

Як можемо бачити з отриманих даних середнім значенням параметрів фізичного розвитку у ЕГ є висока інтенсивність процесів зростання маси тіла і ОГК, середні показники яких перевищили вікові норми. Вони виявилися найбільш високими у дівчаток ЕГ [1]. Середні величини ІМТ у всіх груп хлопчиків і дівчаток перевищили вікові та статеві норми, відповідно рівні 15,9–20,2кг і 15,6 – 20,5 кг. Середнє значення ІМТ у 14–річних хлопчиків ЕГ склало 22,8±1,08 кг індивідуальними його значеннями в межах від15,8 до 34,1 кг.

У кг результати значно кращі, з ожирінням виявлено лише 5% підлітків, серед дівчат та хлопців цієї групи.

Таблиця 2

Фізіометричні показники системи дихання підлітків (ЕГ та КГ)

Показники	Експериментальна група						Контрольна група					
	Хлопці			Дівчата			Хлопці			Дівчата		
	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max
ЖЄЛ, л	2,3±0,11	1,8	2,7	2,2±0,26	1,7	2,8	2,5±0,10	1,8	2,7	2,5±0,20	1,7	2,8
ЖІ, мл/кг	42,9±4,55	30,0	60,0	46,7±3,07	34,0	60,0	49,9±4,55	30,0	60,0	52,7±2,07	34,0	60,0

Таблиця 3

Фізіометричні показники стану м’язового апарату підлітків (ЕГ та КГ)

Показники	Експериментальна група						Контрольна група					
	Хлопці			Дівчата			Хлопці			Дівчата		
	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max	M±m	Min	Max
СКп, кгс	21,0±1,78	14,0	30,0	20,5±2,11	15	25	24,0±1,88	14,0	30,0	23,5±1,51	15	25
СКл, кгс	18,9±1,00	16,0	24,0	23,0±1,47	20,0	27,0	22,9±1,00	16,0	24,0	24,0±1,55	20,0	27,0
ІКС, %	40,5±4,45	21,1	59,4	32,3±1,00	27,5	40,0	48,5±4,45	21,1	59,4	37,3±1,00	27,5	40,0

Як видно з отриманих даних середнє значення бажаної вікової норми у підлітків було помірно знижено, складаючи від 84 до 70% від належних вікових норм, незважаючи на те, що середні значення ОГК у них значно перевищували належні віку норми. У нормі величини ЖІ для підлітків у віці 14 років складають для хлопчиків і дівчаток 65–64 і 61–58 мл/кг відповідно. Згідно з отриманими даними за середніми величинами ЖІ у дівчат підліткового віку ЕГ та КГ виявлено нижче середнього рівень фізичного розвитку і соматичного здоров’я; у хлопців підліткового віку всіх груп виявлений низький рівень [2].

Встановлені у підлітків середні значення АДС і АДД у дівчаток всіх груп і хлопчиків відповідали верхній межі норми. Середні величини ПД у підлітків експериментальної групи перевищували 46 мм рт.ст., вказуючи на високий рівень функціональної напруги

міокарда [3]. Аналіз морфологічних показників підлітків досліджуваних груп показав, що учні КГ мають більш високі показники ніж їх ровесники з експериментальної групи.

Таблиця 4

Функціональний стан

Групи	**ЧСС в спокої**	**ЧСС після навантаження**	**Частота дихання**	**Затримка дихання**
Контрольна група	78≥4	90≥2	16–18	15–25
Експериментальна група	80≥2	90≥4	16–18	15–25

Зведені результати показників фізичної підготовленості контрольних тестів подані в табл. 5.

Таблиця 5.

Показники фізичної підготовленості підлітків (ЕГ та КГ)

№	**Показники**	**ЕГ**	**ЕГ**
1.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	5,3±0,96	8±0,79
2.	Згинання–розгинання рук в упорі лежачи, (к. р)	16,5±2,5	19,4±2,1
3.	Стрибок у довжину з місця, (см)	194,7±8,5	213,5±7,7
4	Біг 1500 м, / 3000 м	6,7±0,47	9,25 ±0,99
6.	Біг 60 м / 100 м з низького старту (с)	12,2±0,56	11,4 ±0,44
7.	Човниковий біг 4х9 м., (с)	13,1 ±0,6	11,9 ±0,45

Отже, як можемо бачити з результатів тестів в КГ результати значно вищі ніж в ЕГ. Результати ЕГ досить низькі і потребують як найшвидшого підвищення. Щоб визначити тривалість кожного виду рухової активності підлітків здійснено добовий хронометраж діяльності і сумування відрізків часу, витраченого на кожен окремий вид діяльності впродовж тижня. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження.

Таблиця 6

Показники добової рухової активності дітей середнього та старшого шкільного віку (ЕГ та КГ)

Рівень рухової активності	**КГ**			**ЕГ**	
			%		%
Базовий	год	8,45 ± 0,29	35,20	8,74 ± 0,32	36,43
	ІФА	8,45 ± 0,29		8,74 ± 0,32	
Сидячий	год	5,04 ± 0,22	21,01	5,24 ± 0,19	21,81
	ІФА	5,56 ± 0,24		5,76 ± 0,21	
Малий	год	8,00 ± 0,47	33,32	8,02 ± 0,46	33,44
	ІФА	11,99 ± 0,7		12,04 ± 0,69	
Середній	год	2,00 ± 0,16	8,31	1,56 ± 0,18	6,52
	ІФА	4,75 ± 0,38		3,80 ± 0,42	
Високий	год	0,52 ± 0,08	2,15	0,43 ± 0,07	1,80
	ІФА	2,58 ± 0,38		2,16 ± 0,36	
ІФА за добу		33,33 ± 0,41		32,50 ± 0,45	

Примітка: ІФА – індекс фізичної активності.

Які б не були вихідні та підсумкові показники функціонального стану підлітків, важливо мати на увазі, що успіх процесу фізичного виховання визначається не тим, наскільки низькі чи високі їх результати, а динамікою змін показників у процесі систематичних занять. Поліпшення показників сильно залежить від наполегливості, ініціативи та захопленості підлітків, їхньої зацікавленості у розвитку функціональних можливостей свого організму.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. К. : Олімп. л–ра, 2010. 370 с.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. : Київ : Олімп. л–ра, 2011. 224 с.

3. Hakman Anna, Andrieieva Olena, Bezverkhnia Halyna, Moskalenko Natalia, Tsybulska Viktoria, Osadchenko Tetiana, Savchuk Sergii, Kovalchuk Volodymyr, Filak Yaroslav. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self–improvement and self–control in students. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (1), Art 15 pp. 116 – 122, 2020.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В.В. Цибульська, М.Ю.Попович

E-mail: vikaydpy@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

Багаторічні спостереження наочно свідчать, що на всіх етапах – дитячого, підліткового і юнацького віку, фізична культура і спорт мають величезний вплив на формування та вдосконалення зростаючого організму, і навіть вирішують завдання оздоровлення і фізичного вдосконалення у єдиному комплексі [1]. Однак обов'язкова форма фізичного виховання у школі – уроки фізичної культури за типовими навчальними програмами не покривають дефіциту рухової активності учнів. Результат цього – низький рівень гармонійного розвитку та високий відсоток захворюваності дітей та підлітків. Найбільш прийнятним руховим режимом в умовах середньої школи є режим «вільних» рухів, спеціалізованих на одному із видів спорту. Слід зазначити, що у більшості уроки фізичної культури носять формальний характер, вони недостатньо зміцнюють здоров'я учнів і часто не забезпечують тренуючого впливу на організм дітей [2].

Діти, які в рамках навчальної програми фізичного виховання в загальноосвітній школі, починають займатися на основі одного з видів спорту, значно перевершують розвиток своїх однолітків [3]. Багато авторів рекомендують використовувати для вдосконалення занять з викладання фізичної культури у школі, педагогічні технології та досвід роботи у ДЮСШ – будувати ці заняття на кшталт навчально-тренувальних [3]. Деякі автори зазначають, що шкільний урок з фізичної культури на відміну від тренувального заняття, зазвичай, спрямований на підтягування відстаючих сторін фізичної підготовленості учнів. Тому вчитель ставить завдання вирівняти розвиток дитини до середнього рівня, при цьому не розвиваючи активно її провідних здібностей.

Для розуміння особливостей організації фізичної активності, правильного роставлення акцентів у процесі багаторічної

індивідуальної фізичної підготовки, раціонального підбору її засобів велике значення мають знання та облік ступеня впливу фізичного тренування на формування морфофункціональних систем людини, особливо в дитячі та юнацькі роки [1].

Ряд фахівців зазначають, що у плануванні педагогічного процесу, зокрема й спортивного тренування, слід враховувати, передусім, те, що зростання та біологічний розвиток юного спортсмена характеризується глибокими внутрішніми та зовнішніми змінами, які відбиваються як у окремих системах, так і в організмі в цілому. Для хлопчиків характерна ритмічна зміна маси тіла до 14 років, в 11–14 років відзначається приріст силових показників. Автори вказують на періоди приросту показників довжини тіла в 11 років, в 14 і 17 років, характерні для спортом. Крім того, вони роблять висновок про те, що при зіставленні даних про зростання, розвиток антропометричних ознак дітей та підлітків з даними про віковий розвиток фізичної підготовленості, показниками сили, швидкості, витривалості, зазначено, що їм передують роки приросту соматичних ознак. Завдяки своєчасному та цілеспрямованому використанню засобів та методів спортивного тренування у дітей шкільного віку можна усунути слабкі ланки у фізичному розвитку, активізувати роботу всіх органів та систем, підвищити здатність до мобілізації функціональних можливостей [2]. Визначено, що дихальні об’єми, життєва ємність легень, максимальна легенева вентиляція у юних спортсменів-школярів на 20–30% вища, ніж у школярів, які не займаються спортом. Для широкого впровадження учнів до регулярних занять спортом, як однієї з найважливіших заходів боротьби з гіподинамією, потрібно ретельне вивчення впливу різних видів на зростаючий організм.

Так, один із видів спорту – боротьба самбо, це природна, обумовлена природою потреба дітей та підлітків у єдиноборстві та заняття цим видом спорту – один із дієвих засобів фізичної підготовки школярів. Досліджуючи рівень фізичної підготовленості школярів, які займаються боротьбою самбо у загальноосвітній школі, встановлено, що заняття даним видом спорту призвели до більш вираженого приросту результатів у розвитку гнучкості, швидкісно-силових якостей, силової витривалості та швидкості.

Деякі науковці зазначають, що заняття плаванням мають позитивний вплив на рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості школярів, є ефективним засобом розвитку основних життєвоважливих органів та структур організму. В учнів, які займаються цим видом спорту, дані показники вищі, ніж у школярів, які навчаються за звичайною шкільною програмою [2]. Приріст маси тіла найбільш виражений у дітей-плавців за рахунок розвитку м'язової тканини, у той час як у школярів, що не тренуються – за рахунок розвитку підшкірно-жирової клітковини. Збільшення об'єму грудної клітки, ЖЄЛ, більш виражене зменшення ЧСС свідчать про економічність функціонування серцево-судинної та дихальної систем в учнів, які займаються плаванням. Вікові зміни темпів відносного приросту тотальних і парціальних розмірів тіла у молодих плавців та школярів відбуваються гетерохронно. За такими ознаками, як довжина тіла, довжина корпусу, довжина руки, вага тіла, обхват грудної клітки, ширина таза, поперечний діаметр грудної клітки, обхват передпліччя, стегна та гомілки у юних плавців досягнення максимальних приростів відбувається раніше, ніж у дітей, які не займаються плаванням.

Також виявлено сприятливий вплив занять ритмічною гімнастикою на здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку – покращується загальний фізичний стан, зміцнюються серцево-судинна та дихальна системи. Виконання комплексів ритмічної гімнастики істотно впливає на природний перебіг розвитку фізичної підготовленості учнів. Поліпшуються результати у показниках швидкості, швидкісно–силових якостей, координаційних здібностей [3].

З огляду на вищевикладене заняття легкої атлетикою зі школярами у межах навчальних програм, на думку авторів є перспективними. Вони дозволяють впливати на зростаючий організм дітей у ширшому діапазоні, сприяючи тим самим їх гармонійному розвитку. Легкоатлетичні вправи не обмежуються лише впливом на м'язову систему, вони впливають всі системи організму учнів, розвивають і вдосконалюють основні рухові якості – швидкість, силу, гнучкість, витривалість, прудкість, швидкісно-силові якості. Слід наголосити, що регулярні заняття легкою атлетикою сприяють розвитку та вдосконаленню функціональних можливостей організму

дітей шкільного віку, що особливо важливо в період їх зростання та становлення [2]. У школярів, які займаються легкою атлетикою, в роботу включаються майже всі м'язові групи, значно посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, ЖЄЛ збільшується на 41,7%, у той час як у учнів, які займаються за традиційною програмою – лише на 34,8 % [1]. При вибірковому застосуванні легкоатлетичних вправ усувається диспропорція у розвитку окремих м'язових груп, що спостерігається у школярів різних вікових груп.

Отже, регулярні заняття легкою атлетикою сприяють розбудові всього організму дітей шкільного віку, зміцненню їхнього здоров'я та підвищенню працездатності.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. : Київ : Олімп. л–ра, 2011. 224 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : «Навчальна книга Богдан», 2002. І частина. 272 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : «Навчальна книга Богдан», 2002. ІІ частина. 248 с.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В.В. Цибульська, О.В. Сердюк

E-mail: vikaydpy@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

Рухова активність – одна з неодмінних умов життя і нормального функціонування організму людини. Фізична активність – це біологічно необхідний компонент життєдіяльності, що стимулює розвиток дитини, розширює та підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості [1].

У дитячому віці фундаментом здоров'я, фізичного розвитку і працездатності є оптимальний рівень рухової активності. Рухова

активність є найважливішим фактором нормального розвитку дитини [2]. Якщо дитина в будь-якому віковому періоді недоотримав необхідну дозу рухової активності, то в наступні роки відновити недолік важко і навіть неможливо, а режими рухової активності в процесі фізичного виховання повинні бути підпорядковані завданням повноцінного фізичного розвитку, зміцнення і збереження здоров'я.

Рухова активність – це сумарна кількість рухових дій, яка виконується людиною в процесі повсякденного життя. Фахівці зазначають, що норма природної потреби в русі у дітей молодшого шкільного віку становить приблизно 1,5–2 години на добу. Але з приходом до школи рухова активність дитини помітно зменшується. Руховий режим з відносно довільного змінюється на обумовлений строгими правилами поведінки [2].

Під час аналізу рухової активності школярів фахівці стверджують, що лише незначна частка з них дотримується оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу (ранкова гімнастика, дорога до школи, рухливі перерви, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок тощо).

Вивчаючи особливості організації режиму дня школярів, Н.М. Гончарова помітила, що найбільша тривалість спеціально-організованої рухової активності спостерігається в режимі дня з уроком фізичної культури у 61,76% (п = 21) дітей; це забезпечувалося за рахунок часу, відведеного на урок фізичної культури. При цьому найбільша тривалість спеціально-організованої рухової активності ($СО_{ра}$)в режимі вихідного дня простежується у 29,42% (п =10) дітей і це пов'язано з наявністю великої кількості вільного часу на виконання ранкової гігієнічної гімнастики, проведенням рухливих і спортивних ігор високої інтенсивності, включенням в режим дня катання на роликах, велосипеді. Тільки у 8,82% (n = 3) дітей найбільша тривалість спеціально–організованої рухової активності спостерігається в режимі дня без уроку фізичної культури: така тривалість забезпечується виконанням ранкової гігієнічної гімнастики, проведенням занять оздоровчої спрямованості, участю в спортивних іграх. Аналізуючи показники тривалості звично-побутової рухової активності, автор стверджує, що:

– найбільша тривалість звично-побутової рухової активності у 44,12% дітей (n=15) спостерігається в режимі вихідного дня, де менша кількість часу відводиться на навчальні заняття;

– у 41,18% дітей (n=14) найбільшу кількість часу, відведеного на звично–побутову рухову активність, спостерігається в режимі дня без уроку фізичної культури;

– у найменшої кількості дітей, що склала 14,7% (n=5), тривалість звично–побутової рухової активності була найбільшою в режимі дня з уроком фізичної культури, що автор пояснює витратами часу на спеціально–організовану рухову активність.

Загальна динаміка зміни тривалості спеціально–організованої рухової активності в залежності від режиму дня свідчить про те, що найменша її тривалість спостерігається в режимі дня без уроку фізичної культури (СОзд). Режим вихідного дня ($СО_{вд}$) сприяв підвищенню рівня спеціально-організованої рухової активності у зв'язку з більшою можливістю реалізації рухових потреб. Проведення уроку фізичної культури в режимі дня ($СО_{фк}$) сприяло підвищенню тривалості спеціально-організованої рухової активності, що і забезпечувало найвищі значення даного показника. Відповідно до отриманих даних тривалості рухової активності діти були розподілені, за допомогою кластерного аналізу, в однорідні кластери. Зіставляючи рівень захворюваності школярів з рівнем рухової активності, фахівці стверджують, що діти з більш високим рівнем рухової активності більш стійкі до різного роду захворювань. Так, 30,77% дітей з низьким рівнем рухової активності мали різні захворювання, з підвищенням рівня рухової активності відсоток здорових дітей підвищувався і у дітей із середнім рівнем рухової активності дорівнював 25%, а у дітей з високим рівнем рухової активності – 20%. Дана залежність простежується і при зіставленні рівня рухової активності зі станом постави: чим вище рівень рухової активності, тим менше порушень постави спостерігається [1].

Проблеми, пов'язані зі здоров'ям підростаючого покоління, вийшли за рамки вузькопрофесійних: стан здоров'я сучасних дітей викликає небезпідставну тривогу дослідників різних галузей, включаючи медицину, біологію, педагогіку, фізичне виховання [2]. Значне зниження рухової активності різних верств населення, яке

обумовило розповсюдження інформаційних технологій, найперше «вдарило» по популяції дітей, оскільки саме для дитячого контингенту природнім є перебування у постійному русі: рухливі ігри на свіжому повітрі, заняття фізичною культурою та спортом, туризм і т.д.

На фоні неадекватних фізичних навантажень, спостерігається збій у протіканні адаптаційних процесів дитячого організму, що неминуче призводить до поширення рівня захворюваності серед значної кількості дітей усіх вікових груп. Вчені встановили, який обсяг добової рухової активності необхідно забезпечити дітям при виконанні ними різних видів фізичних вправ і вказують, що в залежності від змісту урок фізичної культури забезпечує від 43 до 57% добового числа рухів. Отже, після навчальних занять у школі діти повинні не менше 1,5–2,0 години провести на повітрі в рухливих іграх і спортивних розвагах.

Водночас, плавання варто розглядати як дуже ефективний засіб підвищення рухової активності школярів, основними перевагами якого є те, що воно має великий оздоровчий ефект на основні функції та системи організму, легко й точно дозується та сприяє ідеальній чистоті тіла.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О. В., Саїнчук О. М. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. *Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХХІІІ, 2014. №2. С. 3–8.

2. Биковська Л. Б., Бабінець О. О. Вплив оздоровчого плавання на організм школярів та студентів, які мають надлишкову вагу. *Слобожанський науково–спортивний вісник*. 2010. №1. С. 77–79.

ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

В.В. Цибульська, Н.Р. Чебанов

E-mail: vikaydpy@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

На ефективність змагальної діяльності впливають багато чинників: біомеханічні, антропологічні, соціально-психологічні, ергономічні та інших. У зв'язку з цим, говорячи про ефективність змагальної діяльності, необхідно щоразу уточнювати, за яким критерієм оцінюється ефективність.

У нашому розумінні, ефективність – інтегральна характеристика змагальної діяльності, яка є ступенем реалізації комплексного (фізичного, техніко–тактичного, психологічного) потенціалу спортсмена відповідно до його індивідуальних особливостей та сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Ядром ефективності діяльності змагань виступають показники її техніко-тактичного змісту (так звані «діяльнісні» показники), оскільки вони мають об'єктивний характер, безпосередньо визначають спортивний результат, будучи продуктом діяльності та основним критерієм її ефективності [2].

Дані показники є усередненими величинами, отриманими в ході спеціально проведеного педагогічного спостереження – в ряді турнірів та реєстрації тактико-технічних дій тенісистів у карті аналізу та оцінки змагальної діяльності. По відношенню до «діяльнісних» показників розкривалося значення особистісних особливостей, властивостей нервової системи змін як механізмів психічного регулювання діяльності. Такий спосіб заснований на основах діалектичного методу, тобто йти від зовнішнього світу, як первинного, до суб'єктивних психічних явищ, як – вторинних, зважаючи на те, що суб'єктивні збори зовнішнього світу є продуктом діяльності суб'єкта.

Для вирішення поставлених завдань був застосований метод кореляційного – аналізу, який дозволяє визначити спрямованість та величину взаємозв'язку досліджуваних параметрів.

Як основні характеристики ефективної організації – змагальної діяльності розглядалися показники, які описують особливості

особистості спортсмена, властивості його нервової системи, психомоторику, спеціально змагальні якості та тісні кореляційні зв'язки з «діяльними» показниками. Для глибшого аналізу та розуміння структури ефективності змагальної діяльності ми брали до уваги наступний крок кореляційної залежності, у результаті виділялися звані «додаткові» показники, опосередковано пов'язані з ефективністю змагальної діяльності через «основні» [4].

Встановлені фактори, в комплексі, дають уявлення про специфіку – умов ефективної діяльності в настільному тенісі [1]. Вона характеризується високою ціною окремої техніко-тактичної дії для успіху загалом, необхідністю демонструвати стійкий рівень емоційно-вольових та поведінкових реакцій, активним пошуком неординарних засобів та методів реалізації ініціативи в екстремальній ситуації, умінням спортсмена від початку до кінця партії (зустрічі та змагання) перебувати у стані мобілізації з метою обмеження впливів негативних емоційних та психологічних змагальних факторів на результат діяльності.

Таким чином, умови діяльності визначають вимоги, яким повинен відповідати спортсмен для успішного ведення ігрового єдиноборства. Вони, у свою чергу, повинні розглядатися як вихідна інформація при програмуванні, організації та контролі процесу підготовки. Головним у цьому відношенні має стати доцільна організація навчально–педагогічного процесу, яка включає моделювання змісту та умов змагальної діяльності при обов'язковому обліку особистісних та діяльності особливостей спортсменів. Крім того, у спорті отримали визнання такі специфічно-спрямовані засоби та методи: переконання та навіювання, гетеротренінг та релаксація, лекції та бесіди для спортсменів, аутотренінг [3].

Список використаних джерел

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. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Фізичне виховання як соціальне явище. *Теорія і методика фізичного виховання* : підручник. К.: Олімп. л–ра. 2008. С. 27–46.

3. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 1. С. 19–22.

4. Svitlana Dovbenko, Ruslana Naida, Victor Beschastnyy, Halyna Bezverkhnia, Viktoriia Tsybulska. Problem of resistance to the introduction of distance learning models of training in the vocational training of educators. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. Vol. 19 No. 2 (2020).

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОРОТАРІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

В.В. Цибульська, В.М. Четверик

E-mail: vikaydpy@ukr.net

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя

Наявність на майданчику визначеного правилами командної спортивної гри складу гравців припускає розподіл їх по функціях, які кожен повинен виконувати у процесі змагань. Воротареві у грі належить особлива роль. Він – остання ланка в захисті, а це означає, що саме його дії є вирішальними в період атаки суперника. Внесок воротаря в остаточний результат матчу часто складає до 50% від внеску всієї команди.

У багатьох спортивних іграх основні рухові дії воротаря – це пересування у воротах і вибір позиції, швидкі переміщення, стрибки, обманні рухи, ривки і випади, махи руками і ногами, ловіння і передача м'яча.

Активність воротаря безпосередньо залежить від активності атакуючих дій польових гравців. Аналізуючи діяльність, футзалістів в атаці, А.Ю. Скворцов визначив, що середня кількість техніко-тактичних дій в атаці у команд, що виграли, була більше 464,7, ніж у команд, що програли – 393,7. При цьому відсоткове співвідношення кількості прийомів різниці не мало. Отже, воротарям доводиться витрачати більше енергії для дій в іграх з суперником, який має перевагу в даному матчі. У хокеї з шайбою активні дії воротаря характеризуються короткочасними вибухами і в середньому займають 24,4% за весь час гри. На малоактивні дії, коли шайба знаходиться в

середній зоні і нею володіє суперник, доводиться 49%, а коли шайбою володіють партнери воротаря, визначається так само малоактивними діями – 32,5% [2]. При цьому ЧСС в ході матчу має значні коливання від 130 до 190 уд/хв. ЧСС різко підвищується у момент завершальної фази кидка суперника, і в такому режимі воротар, знаходиться приблизно 20% часу гри. Дії великої потужності при пульсі 150–170 уд/хв тривають 50% часу, а помірної потужності з ЧСС 130–150 уд/хв – 30 %. Поки м'ячем володіє суперник, воротар повинен активно стежити за діями всіх гравців, щоб миттєво оцінювати ігрову ситуацію і бути готовим до відбивання м'яча. Після ловіння м'яча, що летить у ворота, воротар вкидає або вибиває м'яч гравцям своєї команди, після чого наступає пасивна фаза. У гандболі активні і пасивні фази воротаря чергуються кожні 5–20 с. У цей період емоційна напруга знижується, проте воротар продовжує стежити за ходом гри і зберігає готовність активно в неї включитися, оскільки може відбутися швидка і несподівана зміна ситуації.

Ідеальний воротар у футзалі під час гри повинен [2]:

– весь час дивитися на м'яч;
– надійно прикривати ближній кут воріт;
– при необхідності швидко закривати ближній кут ногами;
– не падати завчасно, стояти на ногах до удару;
– мати високу реакцію тулуба;
– мати неймовірну реакцію рук і ніг;
– «не розводити колін»;
– тримати трохи зігнутими коліна, стегна і тулуб;
– тримати руки на стегнах, лікті мають бути трохи відведенні;
– різко викидати руки вперед згинанням передпліч;
– зберігати постійну концентрацію;
– швидко мислити тактично;
– зберігати до кінця гри азарт.

Епізодично воротар підключається до атаки, але це повинно бути обґрунтовано необхідністю допомоги команді. З цієї точки зору різноманітні техніко–тактичні прийоми, мають бути засвоєні воротарем так, щоб їх можна було застосовувати в умовах швидкісного режиму боротьби з суперником, що неможливе без

адекватної оцінки ігрової ситуації, миттєвого ухвалення рішення, а також швидкості і точності складних рухових реакцій.

Фізичні і емоційні навантаження протягом гри викликають втрати у вазі до 2-х кг і більше. Адже в порівнянні з польовими гравцями воротар витрачає енергію не тільки на здійснення руху, але й на затримку здійснення передчасного рухового акту [1].

Таким чином, фахівці всіх спортивних ігор стверджують про те, що змагальна діяльність воротаря суттєво відрізняється від аналогічної діяльності польових гравців. Більш того, багато в чому характер ігрової діяльності і структура техніко-тактичних дій воротарів визначається ігровими діями польових гравців.

Список використаних джерел

1. Овчаренко С.В., Матяш В.В., Соловей Д.О., Яковенко А.В. Футбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання : навч.посібник : Дніпро : Інновація, 2017. 150 с.

2. Соломонко В.В., Соломонко О.В. Особливості підготовки висококваліфікованих футболістів : Практикум з футболу. Київ, 2013. С. 20–25.

БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ПІДЛІТКІВ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК

В.В.Чижик

v.v.chizhik@gmail.com

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

Біологічний вік - це міра фізіологічного стану фактора, яка показує його функціональну відмінність від хронологічного віку. Хронологічний вік вимірюється в роках, тоді як біологічний вік враховує фізіологічні зміни, які відбуваються в створенні з плинним часом. Біологічний вік не обов'язково співпадає з хронологічним віком і може варіюватись серед різних осіб.

Біологічний вік є одним з ключових аспектів розуміння фізіологічного розвитку людини. У підлітковому періоді це особливо актуально, після саме цього етапу життя створюється засіб та його

препарат до дорослого життя. В останні роки все більше досліджень спрямовані на вивчення біологічного віку підлітків, щоб краще зрозуміти їх фізіологічний стан і здоров'я. Період підліткового віку є одним із окремих етапів у розвитку людини. Цей період характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Хоча календарний вік підлітків збільшується від 10 до 19 років, біологічний вік підлітків може змінюватися значно залежно від індивідуальних особливостей.

Біологічний вік підлітків описує ступінь зрілості фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під час перехідного періоду від дитинства до дорослості. Він належить до хронологічного віку, який базується на календарних роках, і враховує індивідуальні різниці у фізіологічному розвитку. Вимірювання біологічного віку підлітків дозволяє науковцям краще розуміти фізіологічні процеси, які відбуваються під час підліткового розвитку.

Підлітковий період у житті людини є на початку етапу, коли відбуваються значні зміни як у фізичному, так і в психологічному розвитку. Цей період роботи часто як вік від 10 до 19 років, але враховуючи індивідуальні особливості, його тривалість може варіюватись.

Один із концептуальних підходів до вивчення фізіологічного розвитку підлітків - це поняття "біологічного віку". Біологічний вік підлітків відображає ступінь фізичного розвитку організму, його зрілість та готовність до подальшого зростання та розвитку.

Підлітки переживають інтенсивний фізичний зріст та розвиток, пов'язаний з пубертатним періодом. Під дією гормонів статевої системи відбувається зростання геніталій, розвиток вторинних статевих ознак (у хлопців - голосу, волосся на тілі та обличчі, м'язової маси; у дівчат - розвиток молочних залоз, зміна форми тіла), а також зміни в скелеті та м'язі. язах. Цей період також характеризується інтенсивним ростом кісток та м'язів, що впливає на зміну пропорцій тіла та зовнішній вигляд підлітків. Підлітковий період супроводжується поряд з біологічними змінами, які відбуваються в організмі молодої людини. Однією з наступних змін є пубертатний розвиток, який включає розвиток геніталій, появу вторинних статевих ознак та підвищення вироблення гормонів. Пубертатний розвиток та

вплив гормонів на розвиток підлітків може мати значний вплив на їхню фізичну та емоційну стабільність.

Фізичне виховання і спорт важливі складові здорового розвитку дітей і підлітків. Однак, у процесі збереження фізичної активності, необхідно отримати біологічний вік підлітків, оскільки він впливає на їхню фізичну придатність, ризик травми та потреби у спортивній навантаженості.

Біологічний вік підлітків ваших фізіологічних змін, які відбуваються в їх організмі. Підлітки перебувають у періоді швидкого фізичного зростання та розвитку. Органи та системи їхнього організму знають значні зміни, що впливають на їхню фізичну придатність.

У зв'язку з цим важливо враховувати індивідуальні особливості розвитку кожного підлітка. Фізичні вправи та спортивні навантаження повинні бути адаптовані до його біологічного віку, щоб забезпечити безпечне та ефективне тренування. Один з аспектів, які потрібно враховувати, - це ризик травм. У зв'язку зі швидким фізичним зростанням кісткова система підлітків може бути більш вразливою до травми. Неправильно підібрані тренувальні навантаження або недостатня техніка виконання вправі можуть призвести до травматичних пошкоджень. Тому тренування повинні бути контрольовані та спрямовані на розвиток м'язово-скелетної системи підлітка.

ПОЗАШКІЛЬНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТРУКТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ШКОЛЯРІВ

В.В. Чижик, О.М. Гурковський, В. П.Рафалович

v.v.chizhik@gmail.com, gurik1986@ukr.net

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

Ощівська гімназія Горохівської міської ради

Невід'ємна риса інтенсивних способів навчання у сучасних школах нового типу – ліміт часу, тому в умовах інтенсивного навчання адаптаційні механізми людини працюють з високим ступенем напруги. Екстремальний характер тривалого психологічного навантаження

неминуче приводить до розвитку стану вираженої функціональної напруги, перевтоми і зриву адаптації.

Проведено комплексне медико-соціальне обстеження учнів 5—11-х класів у м. Луцьку та м. Кременці. Для характеристики місця фізичної культури і спорту поза школою і виявлення кількості тих, які систематично займаються певними формами фізичної культури, були поставлені питання: «Чи займаєшся ти фізичною культурою і спортом у секції?». Згідно отриманих відповідей 30-50% школярів займаються у спортивних секціях, 47-54% - займаються самостійно та від 7 до 26% не займаються. Хлопчики відвідують секції частіше за дівчаток а процент тих хто не.

Вивчення факторів, які впливають на формування мотивації школярів до заняття фізичною культурою і спортом і причин, які перешкоджають реалізації бажання систематично займатися фізичними вправами дозволдозволило втановити наступні положення. Ставлення учнів середніх та старших класів до занять фізичними вправами залежить від типу навчального закладу та особливостей організації у ньому навчального процесу. В умовах особистісно зорієнтованого навчання у виявлено найвищий рівень інтересу до уроку фізичного виховання, та рівень мотивації до занять.

Проведені дослідження не вичерпують проблему вивчення мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, а ставлять ряд запитань, які торкаються формування ставлення гімназистів до занять фізичними вправами, починаючи з дитячого віку і закінчуючи старшими віковими групами школярів.

Позашкільні заняття фізичною культурою і спортом є важливою складовою структури вільного часу школярів. Вони сприяють фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей, а також формують здоровий спосіб життя. Ось кілька типових позашкільних занять, які школярі можуть обирати:

• Спортивних секції: Школярі можуть обирати різні види спорту, такі як футбол, баскетбол, волейбол, плавання, легка атлетика, теніс, бадмінтон тощо. Вони зможуть вдосконалювати свої навички, брати участь у змаганнях та розвиватися в обраному виді спорту.

• Фітнес: Це можуть бути заняття з аеробіки, йоги, пілатесу, зумби та інших форм фізичних вправ. Вони допомагають зміцнити м'язи, поліпшити рухову координацію та зберегти загальну фізичну форму.

• Заняття з хореографії: Школярі можуть обрати стиль танцю, який їм найбільше подобається, такий як сучасний танець, балет, хіп-хоп, латиноамериканські танці тощо. Танцювальні заняття сприяють розвитку координації рухів, гнучкості та музикальності.

Важливо, щоб школярі мали можливість обирати те, що їм подобається і що відповідає їхнім інтересам та здібностям. Позашкільні заняття фізичною культурою і спортом не лише сприяють фізичному розвитку, але й надають можливість розкрити таланти, розвинути лідерські якості та встановити нові соціальні зв'язки.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

І. О. Чижик

ira1883@meta.ua

ЗДО №39, м. Луцьк

Фізичне виховання для дошкільників є надзвичайно важливою частиною їх загального розвитку. Це сприяє зміцненню їх фізичного здоров'я, розвитку моторики, координації рухів, сили, витривалості та розвитку соціальних навичок.

Основні принципи фізичного виховання дошкільників включають:

• Ігровий підхід: гра є основною формою активності для дошкільників. Вони навчаються через гру, спілкуючись з іншими дітьми, розвиваючи фантазію та творчість.

• Різноманітність вправ: важливо, щоб фізичні заняття включали різноманітні вправи, такі як біг, стрибки, лазіння, розтяжки, м'ячові ігри тощо. Це допомагає розвивати різні аспекти фізичного розвитку.

• Адаптація до індивідуальних можливостей: враховуйте, що кожен дошкільник має свої індивідуальні можливості і обмеження. Вправи повинні бути адаптовані до рівня розвитку кожної дитини, забезпечуючи її безпеку та комфорт.

• Елементи співпраці та колективної діяльності: фізичні заняття можуть включати елементи співпраці та колективних ігор. Це

допомагає дітям вчитися спілкуватися, співпрацювати, ділитися та розвивати соціальні навички.

• Безпека: під час фізичних занять слід дотримуватися правил безпеки. Поміркуйте про використання безпечного обладнання, гарну організацію простору та нагляд за дітьми під час виконання вправ.

Наприклад, фізичне виховання для дошкільників може включати такі активності:

• Рухливі ігри: організуйте ігри, які сприяють руховій активності дітей, наприклад, "Хто швидше", "Мишача доріжка", "Хованки", "Слоненячі забави" тощо. Ці ігри допомагають розвивати моторику, координацію рухів, баланс та спритність.

• Гімнастика та розтяжки: проведення простих гімнастичних вправ та розтяжок сприяє розвитку гнучкості та сили дитини. Можна використовувати музику та ритмічні рухи для залучення дітей до цих активностей.

• Ігри з м'ячем: використовуйте м'ячі різного розміру для гри в футбол, баскетбол, та інші активні ігри. Це допоможе розвивати моторику, точність рухів та співпрацю між дітьми.

• Паркур: для старших дошкільників можна організувати прості елементи паркуру, такі як стрибки через перешкоди, лазіння по невисоких стінах або балках. Це допомагає розвивати координацію рухів, силу та витривалість.

• Танці: використання рухових ігор та танців сприяє розвитку ритму, музикальності та координації рухів. Діти можуть танцювати на музику, виконувати прості хореографії та виразно виражати свої почуття через рух.

Важливо пам'ятати, що фізичне виховання для дошкільників має бути цікавим, безпечним та відповідати їхнім віковим можливостям. Регулярні заняття фізичною активністю для дошкільників мають бути включені до розкладу їхнього дня. Оптимально проводити фізичні заняття не менше двох-трьох разів на тиждень. Для дошкільників це може бути короткі сесії фізичної активності тривалістю 15-30 хвилин.

Крім проведення фізичних занять, важливо створити сприятливе середовище для активного життя у дошкільних закладах. Ось деякі додаткові ідеї:

• Спортивний майданчик: облаштуйте майданчик з різноманітними спортивними спорудами, такими як гірки, качелі, майданчики для стрибків та лазіння. Це надихне дітей до активних ігор та рухових вправ.

• Кольорові маркери: на підлозі спортивного залу або подвір'ї намалюйте яскраві та кольорові лінії та форми. Це може бути лабіринт, цільові мішені, пункти для стрибків або будь-які інші зображення, які спонукатимуть дошкільників до руху та гри.

• Рухливі доріжки: створіть рухливі доріжки на підлозі, які будуть мати різні рельєфи та поверхні. Це можуть бути м'які пластини для ходьби, камінці, що стимулюють балансування, або доріжки з відскоком, що сприяють розвитку координації рухів.

• Спортивні ігри та змагання: організовуйте спортивні ігри та змагання для дошкільників, такі як міні-олімпійські ігри, естафети, міні-футбол або м'ячові турніри.

Отже, щоб дитина сама потяглася до фізкультури, їй має бути цікаво. Для цього потрібно використовувати улюблені форми ігрових вправ. Щоб вправи не здавалися надто нудними, можна запровадити елемент змагання. Заняття повинні проводитись щодня підготовленими фахівцями за участю вихователя (або вихователем) як в залі так і на відкритому повітрі.

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ ТА ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

К. А. Шищук

katya.shyschuk21@gmail.com

Луцький національний технічний університет м. Луцьк

У сучасному світі фізична культура і спорт є невід’ємною складовою нашого життя. Вони сприяють покращенню фізичного здоров’я, розвитку особистості та психологічного самопочуття. Однак незважаючи на важливість цих аспектів, існують певні проблеми, пов’язані з освітою та підготовкою фахівців з фізичної культури і спорту.

Однією з найбільш актуальних проблем є недостатня фінансова підтримка спортивних закладів і освітніх програм. Для успішної

підготовки фахівців потрібно сучасні тренажерні зали, спортивні майданчики, спеціалізоване обладнання та кваліфіковані викладачі. Однак, у багатьох випадках бюджетні асигнування на ці цілі є недостатніми. Це обмежує доступ до якісної освіти та впливає на рівень підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Крім того, існує проблема з неадекватним розподілом ресурсів та управління системою освіти у сфері фізичної культури і спорту. Часто відсутній чіткий план розвитку, стратегічні цілі та програми навчання. Це призводить до хаостичності та непослідовності в освітньому процесі, що негативно впливає на якість підготовки фахівців.

Другою проблемою є мала кількість кваліфікованих викладачів та тренерів. Для ефективної освіти і підготовки фахівців потрібно мати викладачів і тренерів з достатнім рівнем професійної кваліфікації і досвідом роботи. Однак, у багатьох регіонах та навчальних закладах бракує таких фахівців. Це може бути пов'язано з низькою привабливістю професії вчителя фізичної культури та недостатнім фінансовим симулюванням. Брак кваліфікованих кадрів унеможливлює якісну підготовку студентів і обмежує їх можливість для розвитку в цій галузі.

Третя проблема пов'язана з відсутністю сучасних підходів до навчання та оцінювання студентів. Традиційні методи викладання та оцінювання можуть бути недостатньо ефективними для підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Наприклад, заняття можуть бути переважно теоретичними, не забезпечуючи достатньої практичної підготовки. Також, традиційні форми оцінювання, які базуються на запам'ятовуванні фактів, не відображають повноцінно навичок та компетенцій, які необхідні фахівцям у цій галузі.

По-друге необхідно зробити реформи в системі управління та розподілу ресурсів в галузі освіти фізичної культури і спорту. Важливо розробити стратегічний план розвитку, враховуючи потреби суспільства, і забезпечити його ефективне виконання. Також слід посилити контроль за використанням виділених коштів і забезпечити прозоре управління.

По-третє необхідно привернути талановитих фахівців до професії вчителя фізичної культури та тренера шляхом створення стимулів та підвищення привабливості професії. Це можна зробити шляхом

підвищення заробітної плати, надання можливостей для професійного розвитку, впровадження системи менторства та створення умов для кар'єрного зростання.

По-четверте, важливо впровадити сучасні підходи до навчання та оцінювання студентів. Навчальні програми повинні бути більш практично-орієнтованими, з акцентом на розвиток навичок і компетенцій, які потрібні фахівцям з фізичної культури і спорту. Оцінювання студентів повинно враховувати їх практичні досягнення та здатність до розв'язання реальних завдань.

Загалом, вирішення проблем сучасної та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту потребує комплексного підходу, включаючи фінансову підтримку, управління ресурсами, залучення талановитих кадрів та сучасні підходи до навчання. Тільки через спільні зусилля можна досягти якісних змін у цій важливій галузі.

Список використаних джерел

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2018). Глобальний план дій щодо фізичної активності 2018-2030р.: більше активних людей для здоровішого світу. Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я.
2. Міністерство освіти і науки України. (2021). «Про стан і перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні». Отримано з https://mon.gov.ua/ua/news/pro-stan-ta-perspektivi-rozvitku-fizichnoyi-kulturi-ta-sportu-v-ukrayini .
3. Львівський державний університет фізичної культури. (2021). «Напрямки підготовки». Отримано з https://ldufk.edu.ua/fakultety/ .
4. Тома, А., Бабан, А. (2018). «Нові тенденції у спорті та фізичному вихованні». Журнал фізичного виховання та спорту, 18 (2), 904-909.
5. UNESCO. (2015). Якісне фізичне виховання: рекомендації для політиків. Париж: UNESCO.

ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

І. І. Шманько

E-mail: shmanko16@gmail.com

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

В останні роки актуальність вивчення фізичної підготовленості юних волейболістів, пов'язано із підвищенням рухової та ігрової активності як в грі так і в тренуванні, що підтверджується аналізом підсумків чемпіонату світу, Кубків Європи та інших міжнародних змагань з волейболу.

Вітчизняні спеціалісти вважають, що при достатньо високому рівні техніко-тактичної майстерності основну роль для досягнення перемоги грає висока фізична підготовленість і особливо фізична працездатність юних волейболістів [1, 4,].

Проблема розвитку фізичної підготовленості постійно приваблює увагу спеціалістів. Так, В.П. Голуб, Ю.Д. Железняк, В. В. Костюков, Е. В.Фомін, досліджували параметри фізичної працездатності юних волейболістів. Загальна (фізична) працездатність була предметом досліджень А. В. Беляєва, В. В. Абушкевича та інших.

Інші роботи торкалися лише визначення загальної фізичної працездатності, але вони не торкались питань фізичної підготовленості.

Ми вважаємо, що фізична працездатність є результатом всіх сторін підготовленості (фізичної, функціональної, технічної та інших), які один з одним обумовлюються. Окремі дослідження однієї із сторін підготовленості пояснюються лише тим, що не завжди можливо одночасно вивчити всі сторони, визначаючи працездатність спортсменів.

Аналіз особливостей ігрової діяльності юних волейболістів дозволяє вважати, що загальна і спеціальна фізична підготовленість – один із вирішальних факторів успішності змагань. Дослідження інтенсивності ігрової діяльності показали, що 75–80% часу гри

змагальні навантаження знаходяться в зоні аеробної продуктивності [1, 2, 4].

Так, В. В. Абушкевич [1], В. П. Голуб [4] встановили, що аеробна здатність у волейболі набуває першочергове значення, оскільки середня частота серцевих скорочень у юних волейболістів під час змагань становить 155–165 уд/хв і на протязі всієї гри юний спортсмен пробігає в середньому 3 км.

Виходячи із перерахованих вимог, які пред'являє гра у волейбол до організму юного спортсмена, важливо пам'ятати одну із перших настанов організації та багаторічного планування обсягу фізичних навантажень і їх зміст – цільову спрямованість в підготовці юних волейболістів по відношенню їх до високої спортивної майстерності [1, 4].

Ця настанова говорить про те, що враховуючи вікові особливості юного спортсмена, слід враховувати також і вимоги які повинні відповідати його підготовленості на різних етапах багаторічного тренування і вдосконалення. Наприклад, для побудови міцного фундаменту загальної і спеціальної фізичної підготовленості, необхідно уже у юні роки привчати юних спортсменів до виконання великих, але доступних тренувальних навантажень. Тому при плануванні тренувальної роботи потрібно враховувати не тільки вікові закономірності розвитку юного спортсмена, але і запити, які будуть пред'явлені до нього у наступному, на етапі спортивного вдосконалення. Орієнтація на установку цільової спрямованості дозволить, по-перше, вчасно вносити необхідні корективи у зміст навчально-тренувального процесу і програмні вимоги, які пред'являються до юних спортсменів. По-друге, завдяки цьому стане можливим забезпечити більш тісну спадковість тренувальних і змагальних навантажень, засобів і методів тренування при переході із різних груп у більш високі категорії, в тому числі і в категорії дорослих спортсменів.

Особливо слід підкреслити, що установка на цільову спрямованість до вищої спортивної майстерності, крім того своїй основній функції дозволяє тренеру обрати показники, які характерні для кожної фізичної якості визначеного на різних етапах підготовки.

Незначний темп приросту фізичної працездатності у початківців можливо пояснити двома причинами: слабким природнім ростом їх можливостей та переваги в тренувальному процесі вправ, спрямованих на навчання технічним прийомам. Розвиваючи думку про значущість фізичної підготовленості для юних волейболістів, Ю. Д. Железняк відзначає важливий факт неоднорідності рівня його у юних волейболістів 11–13 років. Враховуючи це, необхідно підходити до нормування тренувальних навантажень індивідуально (особливо у вправах спрямованих на розвиток загальної і спеціальної витривалості).

Список використаних джерел

1. Абушкевич В. В., Костюков В. В., Родионов В. И. Комплексный контроль физической подготовленности юных волейболистов. Тезисы докладов V научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта, Ашхабад. 1987. С. 109–110.

2. Голуб В. П. Контроль как средство повышения ефективности управления подготовкой юных волейболистов. Методические рекомендации по подготовке резерва в спортивных играх. Киев : КГИФК. 1987. С.8–9.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ

Б. В. Юрчук

E-mail: Yurchuk_07@ukr.net

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

Особливості фізичного виховання визначаються, перш за все, тим, що це процес, спрямований на формування рухових навиків і розвиток фізичних якостей, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну працездатність.

У фізичному вихованні молодших школярів розрізняють дві специфічні сторони: *навчання рухам* (руховим діям) і *виховання фізичних якостей* (здібностей). Навчання рухам має своїм основним змістом фізичну освіту, тобто системне освоєння людиною в процесі

спеціального навчання раціональних способів управління своїми рухами, придбання таким шляхом необхідної в житті фундації рухових умінь, навиків і пов’язаних з ними знань. Освітня сторона фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використовування людиною своїх рухових можливостей в життєвій практиці. Інша не менше істотна сторона фізичного виховання – цілеспрямована дія на комплекс природних властивостей організму, що відносяться до фізичних якостей людини: стимулювання і регулювання їх розвитку за допомогою нормованих функціональних навантажень, пов’язаних з руховою діяльністю (фізичними вправами), а також шляхом оптимізації індивідуального режиму життя і раціонального використовування природних умов зовнішнього середовища. Цю сторону фізичного виховання називають вихованням фізичних якостей (або фізичним вихованням у вузькому значенні).

Молодший шкільний вік є значущим етапом становлення здібностей людини – рухових, пізнавальних, творчих і інших, оскільки пов'язаний з дозріванням необхідних для їх розвитку органічних структур і формуванням на цій основі потрібних функціональних органів. В цьому віковому періоді відбувається вдосконалення роботи всіх аналізаторів, розвиток і функціональна диференціація окремих ділянок кори головного мозку, зв’язків між ними і органами руху, що створює сприятливі умови для початку формування у дитини загальних і спеціальних здібностей.

Важливим моментом в розвитку у дітей здібностей виступає їх комплексність, тобто одночасне вдосконалення декількох взаємно доповнюючих один одного. Одна з необхідних умов комплексного і різностороннього розвитку здібностей людини, у тому числі і його фізичного вдосконалення – багатоплановість і різноманітність видів.

В молодшому шкільному віці майже всі фізичні якості дитини демонструють високі темпи приросту. При цьому вік 6–9 років особливо плідний для створення координаційної бази, 9–11 років – для розвитку швидкості і «швидкої» сили. Якщо в цей період не зосередити педагогічні зусилля на цих складових фізичного потенціалу дитини, то буде безповоротно упущений самий відповідний час, найсприятливіші умови для формування фізіологічної основи майбутніх фізичних кондицій людини.

В молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації і потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння обширного арсеналу рухових якостей, техніки різноманітних фізичних вправ. При цьому треба мати на увазі, що ритмічний силовий і просторовий образи рухів молодші школярі сприймають, перш за все, у відчуттях і узагальнених враженнях і у меншій мірі – шляхом усвідомлення, продуманого освоєння технічних дій, Тому навчання цілісній вправі в цьому віці матиме більший успіх, ніж розучування його по деталях. Діти цього віку майже самостійно, тільки постеживши за тим, як це робиться, можуть освоїти пересування на лижах, ковзанах, велосипеді, навчитися поводитися з м'ячем, ракеткою, проявити спортивно-ігрову кмітливість.

Рівень фізичної культури людини визначається тим, наскільки він оволодів основними цінностями цієї найважливішої складової культури нашої цивілізації. До їх числа відносяться знання про будову і функціонування нашого рухового апарату і забезпечуючих його роботу систем організму, про суть і правила організації фізичної підготовки і загартування, режиму відновлення; ступінь особистої активності людини і розвитку свого фізичного потенціалу; рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я.

В сучасних дослідженнях [1, 2, 3, 4] наголошується, що проблему формування фізичної культури людини можна плідно вирішувати тільки на основі ідеї єдності і взаємообумовленості категорії соціального і біологічного. Фізична культура на відміну від інших сфер культури сполучає ці компоненти в людині в єдине ціле і є сферою їх гармонізації, областю ціннісно-орієнтованого вирішення постійно відтворних протиріч між ними. Це підтверджується і взаємозв'язком тілесного і духовного в людині, де головним є принцип їх єднання, цілісності і гармонії [1, 4].

Необхідність і важливість вдосконалення системи фізичного виховання дітей в дошкільних і шкільних освітніх установах є складною комплексною проблемою, яка обумовлена майбутнім шкільним життям дітей, де фізичні, психічні і інтелектуальні навантаження витримують далеко не всі.

Аналіз психолого–педагогічної літератури і наукових досліджень показав, що підвищення рухової активності є однією з найважливіших проблем, що визначають результативність процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку, що неодноразово підкреслювалося в спеціальній літературі (В. К. Бальсевич, Е. С. Вільчковський Л. Д. Глазиріна, М. А. Рунова, В. Г. Фролов, Г. П. Юрко і ін.). При цьому раціонально організований режим занять різноманітними видами фізкультурно–оздоровчої діяльності вказувався як один з основних чинників, який компенсує негативний вплив дитячої гіподинамії. Пошуки раціонального рухового режиму дітей, які отримують початкову освіту в установах школа–дитячий садок, проводилися багатьма дослідниками (В. А. Гуляйкин, Х. А. Мілєєв, Н. А. Ноткіна, Н. Т. Лебедєва, Т. Ю. Логінова, Т. А. Тарасова і ін.). Одержані ними результати дають підставу говорити про те, що інтенсифікація процесу фізичного виховання на основі різноманітності фізичних вправ, що використовуються, сприяє успішному фізичному розвитку дошкільників. Разом з тим, традиційна орієнтація на акцентовану дію таких фізичних якостей як сила, швидкість, витривалість, об’єктивно обмежувало руховий зміст урочних форм занять, «відсовуючи» процес навчання фізичним вправам на периферію освітньо–виховного процесу.

Останніми роками в організації життя дітей в дошкільних установах спостерігається значне збільшення об’єму навчально–виховної роботи в області сенсорного і розумового розвитку. При цьому наголошується деяка диспропорція між збільшенням розумового навантаження, яке дитина одержує в результаті великого потоку інформації, і недостатньої рухової активності дітей. Достатня рухова активність є необхідною умовою різностороннього розвитку дітей, впливає на формування психофізіологічного статусу дитини (Е. М. Есина, Е. А. Пімонова, А. С. Солотков і ін.). Встановлений тісний зв’язок між рівнем фізичного розвитку, фізичною підготовленістю дітей і їх руховою активністю (В. М. Антропова, Г. П. Сальникова, О. Г. Аракелян, О. В. Силина і ін.). Крім того, існує пряма залежність між рівнем фізичної підготовленості і психічним розвитком дитини. Діти, що мають великий об’єм рухової активності в режимі дня, характеризуються середнім і високим рівнем фізичного розвитку,

адекватними показниками функціонального стану ЦНС, економічною роботою серцево–судинної і дихальної систем, більш високими адаптаційними можливостями організму, низькою схильністю до інфекційних захворювань (М. В. Антропова, Н. П. Симоненко, А. С. Солодков, Д. А. Фарбер, А. Г. Хріпкова, Е. Е. Чусляєва і ін.).

Основним методом фізичного виховання є фізичні вправи. Вони визначаються як рухові дії, або сукупність дій, які направлені на реалізацію задач фізичного виховання, сформовані і організовані по його законах.

Дія фізичних вправ для розвитку пізнавальних здібностей націлена на формування системи елементарних знань про навколишні предмети і явища, сенсорний розвиток; підвищення рівня розвитку пам'яті, уваги, мислення, сприйняття; збільшення словесного запасу, становлення мови. Позитивний ефект вправи досягається шляхом поєднання двох компонентів: рухової дії і вправи спрямованої на розумовий розвиток дитини, що реалізується у формі дидактичної гри або завдання.

Включення в навчальний процес по фізичному вихованню вправ, спрямованих на розвиток пізнавальних процесів, мови і пов'язаних з нею вищих символічних функцій, не тільки сприяє розумовому розвитку дітей, але і перебудовує, згідно визначенню Л. С. Виготського, «саму моторику», перекладаючи її на «новий і вищий поверх» і забезпечуючи швидке, осмислене запам'ятовування і відтворення рухових дій, уміння самостійно ухвалювати рішення і діяти в умовах стрімко змінного навколишнього оточення, завдяки чому поліпшується і руховий розвиток дітей.

Список використаних джерел

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є.Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 154 с.

2. Бальсевич В. К. Фізична підготовка в системі виховання культури здорового способу життя людини (методологічні, екологічні та організаційні аспекти) *Теорія і практика фізичної культури*. 1990. № 1. С. 22–26

3. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. Умань : СПД Жовтий, 2014. 144 с.

4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2002. 41 с

PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE AMONG WRESTLERS WITH DIFFERENT COUNTRIES

Georgiy Korobeynikov', Mario Baić, Lesia Korobeynikova', Markus Raab, Ivanna Korobeinikova

National University on Ukraine of Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

German Sport University of Cologne, Cologne, Germany

University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

Introduction

Modern Olympic wrestling as main part of the combat sport is characterized by development of spectacularity and intensiveness of fight (Mirzaei et al., 2018; Cynarski et al.,2021). One of the main parts of wrestling training preparation is scientific support (Slacanac, et al., 2017; Korobeynikov, et al., 2021).

Among the various types of comprehensive control in sports determine the physiological, biochemical, psychological and pedagogical control for the main criteria for the training of athletes (Starosta ae al., 2014; Podrigalo, et al., 2017). However, the least developed area of comprehensive control in high-achievement sports is psychophysiological control.

The Greco-Roman wrestling is developed by support of National Wrestling schools. All of nations have their National kinds of Wrestling. For example, Ukrainian style belt wrestling, Moldova style trynte wrestling, Georgian wrestling chida-oba, Uzbek wrestling kurash and others (Park ae al., 2020). All of these schools have their peculiarities and benefits which we can study and use with the training process.

The purpose comparative analysis of psychophysiological state among wrestlers with different countries.

Methods of work

The Greco-Roman wrestlers, members National Teams of Ukraine (20 athletes, age 20-27) and Croatia (12 athletes, age 18-26) were examined. The of Ukraine National Team of Greco-

The instrumental study was approved by the Ethics Committees for Biomedical Research with accordance the ethical standards of the Helsinki Declaration.

The psychophysiological state of wrestlers was studied by complex methods which include: estimate balance of nervous process and functional mobility of nervous process. The listed methods are part of the "Multipsychometer-05" hardware-software.

Mathematical processing of the obtained results was performed using the "Statistica 12" software. Since the analyzed indicators were non normal distributed, the Wilcoxon rank sum test was used to determine the statistically significant difference between the samples. To present the data distribution, an interquartile range was used, indicating the first quartile (25% percentile) and the third quartile (75%).

Research results

The Table 1 presents the variables of balance of nervous process in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams. The research results showed that between Croatian and Ukrainian wrestlers observe the differences by stability, arousal and arousal trend variables. Detailed analysis of results indicates the high variables of stability in Croatian wrestlers for comparison with Ukrainian wrestlers.

Table 1

The variables of balance of nervous processes in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams (median, lower and upper quartiles)

Variable	Croatia Team	Ukraine Team
Accuracy, conditional unit	2,74 2,01; 3,35	2,88 2,51; 3,66
Stability, conditional unit	3,90 3,16; 4,54	3,18* 2,73; 4,05
Arousal, conditional unit	-0,02 -0,42; 0,15	-0,67* -1,37; 0,16
Arousal trend, conditional unit	-40,24 -111,50; 40,95	-77,85* -209,00; 42,11

Legend: * p =.05, for the Teams differences of wrestlers

The indicator of stability testifies about balanced between processes of excitation and inhibition in nervous system. In sum, the large stability in Croatian wrestlers may relate with balanced the arousal and inhibition process of nervous system during test fulfillment.

In Table 3 present the results of study of mobility of nervous processes in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams. Analysis of results revel the significant increase the level of capacity of visual analyzer in Ukrainian wrestlers.

The low of limited time of information processing in Ukrainian wrestlers indicated the increase of speed of information processing and decision making during fight. The higher of limited time of information processing in Croatian wrestlers testifies the reduction of information processing performance.

Table 3.

The variables of mobility of nervous process in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams (median, lower and upper quartiles)

Variable	Croatia Team	Ukraine Team
Dynamism, conventional units	72,34 68,45; 81,2	72,75 65,77; 82,49
Capacity of visual analyzer, conventional units	1,68 1,53; 1,75	1,84* 1,69; 1,97
Limited time of information processing, ms	410,00 380,00; 470,00	335,00* 305,00; 410,00
Impulsiveness, conventional units	-0,05 0,11; 0,08	-0,030* -0,11; 0,03

Legend: * p =.05, for the Teams differences of wrestlers

The analysis indicates of the larger level impulsiveness in Croatian wrestlers. In contrast, among Ukrainian wrestlers was obtained the low level of impulsiveness. The variable of impulsiveness is characterized of level of emotional stability and present or absence of unprepared, spontaneous and premature actions of athletes.

In sum, the investigation of functional mobility of nervous processes made it possible to establish the nature of the differences between elite wrestlers of Croatia and Ukraine Teams.

Discussion

The Nationals schools of wrestling gives an addition the experience and knowledge to sport science in system of building of training process (Linde, 2007).

That is why the study of wrestling Teams of different countries related with need of generalization of experience and use in the system of the training process of elite wrestlers. One of part of preparedness in wrestling is objective diagnostic of real functional and psychological state of elite wrestlers (García-Pallarés et al., 2011; Zadorozhna et al., 2021). Given that psychophysiological state is a key part of functional diagnostic of elite athlete may used this direction for building and correction of training process in wrestling.

The results of study indicate the present of different manifestation of psychophysiological state in both groups of elite athletes of Ukrainian and Croatian wrestling Teams. Obtained results corresponded with data of authors (Terres-Barcala et al., 2022). Simultaneously, observed the inhibition process of nervous system in Croatian wrestlers. The study of psychophysiological state of Ukrainian wrestlers was revealed the presents of high level of ability of visual perception and information processing speed. Moreover, the optimal impulsiveness and emotional stability were revealed in Ukrainian wrestlers.

Conclusions

The psychophysiological state in elite wrestlers of Croatian and Ukrainian Teams reflects the various effects of training process. The prevalence of arousal of nervous system in Ukrainian wrestlers is compensated of high level of ability of visual perception and information processing speed. In Croatian wrestlers the high level of anxiety relate with impulsivity and low emotional stability in wrestlers. Moreover the abilities for visual perception and information processing decline.

References

1. Cynarski, W. J., Słopecki, J., Dziadek, B., Böschen, P., & Piepiora, P. (2021). Indicators of Targeted Physical Fitness in Judo and Jujutsu—Preliminary Results of Research. International journal of environmental research and public health, 18(8), 4347.

2. Mirzaei, B., Shamsi Majelan, A., & Bayati, R. (2018). Comparison of injury related functional tests in freestyle and Greco-Roman wrestlers. Journal of Exercise Science and Medicine, 9(2), 185-196.

3. Slacanac, K., Baic, M., & Starcevic, N. (2017). Competition efficiency analysis of Croatian junior wrestlers in European Championship. Sport Mont, 15(2), 43-47.

4. Korobeynikov, G., Imas, Y., Korobeynikova, L., Ludanov, K., Shatskykh, V., Tolkunova, I., & Mishchenko, V. (2021). Body Composition and Heart Rhythm Variability in Elite Wrestlers. Sport Mont, 19(S2), 147-151.

5. Starosta, W., & Rynkiewicz, T. (2014). Test battery for the evaluation and assessment of movement abilities in elite polish wrestlers. International Journal of Wrestling Science, 4(1), 49-55.

6. Podrigalo, L., Iermakov, S., Potop, V., Romanenko, V., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Tropin, Y. (2017). Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. Journal of Physical Education and Sport, 17, 519-526.

7. Park, S. Y., & Ryu, S. Y. (2020). Traditional Martial Arts as Intangible Cultural Heritage. ICHCAP and ICM under the Auspices of UNESCO; Jeollabuk-do, Jeonju. Korea.

8. Linde, B. M. (2007). Olympic Wrestling. The Rosen Publishing Group, Inc.

9. García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Muriel, X., Díaz, A., & Izquierdo, M. (2011). Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. European journal of applied physiology, 111(8), 1747-1758.

10. Zadorozhna, O., Briskin, Y., Pityn, M., Svistelnyk, I., Roztorhui, M., & Vorontsov, A. (2021). The importance of information blocks, which form the basis of tactical knowledge at different stages of long-term development in modern Olympic combat sports. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology, 21(2), 27-40.

11. Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of Impulsivity on Competitive Anxiety in Female Athletes: The Mediating Role of Mindfulness Trait. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6), 3223.

Для нотаток

Наукове видання

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції

Редактор – Віктор Чижик

Технічні редактори – Оксана Лахай

Комп'ютерна верстка – Віктор Чижик, Оксана Лахай

Здано до набору 21.05.2023. Підписано до друку 01.06.2023.
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)

П26

Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти: матеріали наукової конференції (м. Луцьк, 19 травня 2023 р.) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук, О.В. Лахай. Луцьк, 2023. 308 с.

Збірник розкриває актуальні педагогічні, біологічні та медичні питання фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.

Визначено актуальні проблеми фізичної культури і спорту у закладах освіти, формування здоров'язбережувального освітнього простору сучасного навчального закладу; технології забезпечення фізичного виховання і спорту, здоров'я і здорового способу життя.

Матеріали публікуються в авторській редакції.