

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

29 січня 2021

# COLOR OF SCIENCE

Випуск 4

Збірник  
наукових праць

Вінниця  
Україна

IV Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ  
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І  
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць  
IV Всеукраїнської інтернет - конференції  
«COLOR OF SCIENCE»

29 січня 2021 року

ВИПУСК 4

Вінниця - 2021

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко – Вінниця, 2021. – 444 с.

**Редакційна колегія:**

- Дяченко А. А. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;  
Асаулюк І. О. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент;  
Бекас О. О. – кандидат біологічних наук, доцент;  
Дмитренко С. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;  
Ковальчук А. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;  
Хуртенко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент;  
Яковлів В. Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів - учасників IV Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»: «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

*Надані матеріали представлені в авторській редакції.  
Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.*

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. Проблеми та перспективи фізичного виховання різних груп населення. Фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні.....</b>	<b>10</b>
<i>Аліпова Т. С.</i> ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	10
<i>Антипенко А. В.</i> ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ).....	13
<i>Болотіна А. С.</i> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	17
<i>Бузовська А. В., Борисюк О. В.</i> ЗМІСТ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНИХ КРАЇН.....	20
<i>Возна Я.О., Ваколюк А.М.</i> ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ).....	24
<i>Гаврилюк А. П., Каламарчук Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ РУХАНКИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ.....	27
<i>Демченко В. С.</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	31
<i>Денищизь В. В., Кривко Н. В.</i> ФІЗКУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПРЕВЕНЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ФОРМУВАННЯ В НИХ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК .....	35
<i>Дідик Т. М., Межвинський А. С.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ АТЛЕТИЗМУ.....	38
<i>Долженко Л. П., Коломійчук А. О.</i> РУХОВА АКТИВНІСТЬ В РЕЖИМІ ШКІЛЬНОГО ДНЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	44
<i>Дюжева Є. В., Латішев М. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	48
<i>Єременко Н. П.</i> ПАНДЕМІЯ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЇЇ РОЛЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННОСТІ.....	51
<i>Заліпа П. І.</i> РОЛЬ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	55
<i>Коваленко В. О.</i> ФАКТОРИ РИЗИКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....	59
<i>Ковтун А. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	62
<i>Коленченко А. М., Чупир К. І.</i> ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
<i>Колосівська Т. Г.</i> КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЖІНОК 35-40 РОКІВ.....	70

<i>Кравченко О. І.</i> ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ.....	73
<i>Лобасенко А. О., Кириченко В. М.</i> ПОБУДОВА ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	77
<i>Лукашук М. В., Ціпан Т. С.</i> ОЗДОРОВЧО-РУХОВІ ІГРИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ КОЛЕКТИВІЗМУ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	82
<i>Мамонтова О. Л., Совко Н. М.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	86
<i>Мірошніченко В. М., Жуковський Л. Г.</i> СПОРТИВНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	89
<i>Мищак О. І.</i> ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ТУРИСТСЬКОГО РУХУ...	93
<i>Назаренко І. І.</i> САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	97
<i>Ніколайчук Т. О.</i> СПІВПРАЦЯ УСТАНОВ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ ТА ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ.....	100
<i>Осаволук Т. В., Брезденюк О. Ю.</i> МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	104
<i>Павлюк І. С.</i> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ.....	108
<i>Піддубна О. П.</i> СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ТА ФЕСТИВАЛІ ЯК ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗВО.....	112
<i>Постемська Л. С., Оліщук В. А.</i> ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	115
<i>Прокопова Л. І.</i> SWOT-АНАЛІЗ, ЯК МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ «МАХІМА».....	118
<i>Ріпак М. О., Ріпак І. М.</i> ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД.....	122
<i>Севостьянова К. В., Мацухова Є. Є.</i> ПЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК.....	126
<i>Сімінченко Д. В., Бугайова А. М.</i> БАСКЕТБОЛ, ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	129
<i>Тарасюк К. А., Ціпан Т. С.</i> ПРИНЦИПИ АКТИВІЗАЦІЇ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	132
<i>Темченко В. О., Акінін Л. А.</i> ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА СПОРТОМ ПРИ ФАКУЛЬТАТИВНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ.....	136
<i>Тимченко Г. М., Менкус Б. Б.</i> СТАВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	140

Томас Ю. О. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В РАЙОННИХ ЦЕНТРАХ УКРАЇНИ.....	144
Фоменко О. В., Фоменко В. Х. РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОРКАУТУ В ЗВО.....	147
Хоронжєвський Л. Є., Хоронжєвський Н. Л. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ.....	151
Христова Т. Є., Долгих А. С. СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З БАСКЕТБОЛУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	155
Христова Т. Є., Сарана С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	159
Христова Т. Є., Фицук В. А. ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА.....	163
Хуртенко О. В., Пацан В. М. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ 35-40 РОКІВ.....	167
Хуртенко О. В., Рябокiнь О. С. УШУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	171
Чехівська Ю. С., Пуздимiр М. І. ДЖОГІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	173
Чуйко Ю. А., Герасимичин В. П. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ.....	176
Щепотiна Н. Ю., Романюк О. В. ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	180
<b>РОЗДІЛ 2. Удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації.....</b>	<b>183</b>
Азієв Е., Соколова О. В. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	183
Арабаджи А. Ю., Арабаджи Т. Д. ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	186
Белоус М.А., Соколова О. В. ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК.....	189
Дідик Т. М., Шпатківська М. М. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ПАРАЛІМПІЙЦІВ З УРАЖЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ НА ОСНОВІ ДАНИХ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ.....	193
Дрюков О. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ У ФЕХТУВАННІ.....	199
Дяченко А. А., Антонюк А. Е. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	203
Задорожна О. Р., Пітин М. П. ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ СВІТУ У ЗМАГАННЯХ УПРОДОВЖ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2012-2016 РР. ....	206

<i>Коваленко В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ.....	210
<i>Ковальчук А. А., Кірілов Д. І.</i> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	213
<i>Кульчицька І. А., Чорний І. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	215
<i>Латишев М. В., Тропін Ю. М.</i> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....	219
<i>Лісенчук Г. А., Ван Лейбо</i> ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ.....	222
<i>Макаров О. М., Тодощенко Р. П.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	225
<i>Матузна Н. А., Шаповалова В. О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО...	228
<i>Мустяца С. Є.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	233
<i>Петренко Г. В., Дятлова К. Д.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКОРОЧЕНОГО УДАРУ В ТЕНІСІ.....	237
<i>Прокопенко А. О., Константиновська Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ.....	239
<i>Рогаль І.В., Васькевич С.С.</i> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ.....	242
<i>Стахов Є. Є., Чорний В. В.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ.....	244
<i>Уварова Н. В., Ботнар Б. Г.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКІСНОГО ЛАЗІННЯ У ЧОЛОВІКІВ, ЛІДЕРІВ СВІТОВИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ.....	246
<i>Фастовець О. О.</i> ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	249
<i>Хуртенко О. В., Вольський Т. В.</i> СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	251
<i>Хуртенко О.В., Зелений Ю. М.</i> ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БРЕЙК-ДАНСОМ. ....	255
<i>Хуртенко О. В., Кісарчук Б. В.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	258
<i>Шевченко О. В., Журба А. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	260
<i>Шеховцова К.В., Тищенко В.О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	264

<i>Щепотіна Н. Ю., Зіняк Б. І.</i> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	267
<i>Яковлів В. Л., Сало В. Н.</i> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ АКРОБАТІВ-СТРИБУНІВ.....	270
<b>РОЗДІЛ 3. Медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту, фізична реабілітація.....</b>	<b>274</b>
<i>Бекас О. О., Романовський А. О.</i> ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	274
<i>Герейло В. А.</i> ПРОБА РУФ'Є ЯК МЕТОД ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ.....	278
<i>Горошко В. І., Гордієнко О. В.</i> РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЕГЕНЕВИХ УШКОДЖЕНЬ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ КОРОНОВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ COVID-19.....	280
<i>Гусак В. В., Купець С.І.</i> ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА.....	285
<i>Гусак В. В., Мельник Б. Д.</i> ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	288
<i>Давидовська С. Б., Вовканич Л. С.</i> ОСОБЛИВОСТІ АКСЕЛЕРОГРАМИ СКОРОЧЕННЯ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ...	291
<i>Десятник І. В.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ІНФАРКТ МІОКАРДА СПРИЧИНЕНИЙ COVID-19. ....	295
<i>Довгий Ю. І.</i> ІМПЕДАНСОМЕТРІЯ ЯК МЕТОД КОНТРОЛЮ ЗА КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ.....	299
<i>Захаренко А. В.</i> МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	302
<i>Льїн В. М., Філіппов М. М.</i> ВПЛИВ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА ПРОЯВИ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЛИЖНИКІВ.....	306
<i>Ковальчук А. А., Островський В. М.</i> ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	311
<i>Козік Н. М., Макогончук І. О.</i> ПРАКТИКА ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ШИЙНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ ІЗ КОРІНЦЕВИМ СИНДРОМОМ.....	314
<i>Корзун В. М.</i> ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	318
<i>Ляшенко В. М., Розпутній О. П.</i> ОЦІНКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ВАГИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	322
<i>Онищук В. Є., Романовський А. О.</i> ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШКОЛЯРІВ, ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ В ПЕРІОД РЕКОНВАЛЕСЦЕНЦІЇ.....	325
<i>Сальникова С. В., Головкіна В. В.</i> МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ.....	330



<i>Сулима А. С., Гушевата Ю. В.</i> КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	333
<i>Сулима А. С., Чураков А. В.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ІЗ РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ.....	336
<i>Явтушенко П. В., Горошко В. І.</i> ТРАВМИ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	340
<b>РОЗДІЛ 4. Психолого-педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі.....</b>	<b>343</b>
<i>Білецька Т. В.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	343
<i>Діберт А. П., Бажан М.В.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	347
<i>Жижко О. А., Балахадзе Л. А.</i> СОЦІАЛЬНО-КРИТИЧНИЙ КУРКУЛЯРНИЙ НАПРЯМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ У МЕКСИЦІ.....	351
<i>Козяр І. О., Кедь Т. В.</i> ЗНАЧИМІСТЬ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	355
<i>Корж Є.М., Зубко В.В.</i> ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ.....	358
<i>Лопатюк О. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІЛОТІВ.....	360
<i>Непша О. В., Проценко А. А.</i> ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНИХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	363
<i>Романова К.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ.....	366
<i>Христова Т.Є., Краснопольський Ю.Ю.</i> ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	371
<i>Черкашина Л. П., Табінська С. О.</i> ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	375
<i>Koryahin V., Blavt O.</i> PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF TEST CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH CHRONIC HEALTH CONDITIONS...	379
<b>РОЗДІЛ 5. Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.....</b>	<b>383</b>
<i>Гейдел А. М.</i> ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНОЛОГІЇ QR-КОДУВАННЯ.....	383
<i>Зайцева О. Л.</i> ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ГОТОВНОСТІ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ.....	387
<i>Ковальчук А. А., Заверуха П. Ю.</i> ВІЛЬНА БОРОТЬБА, ЯК ЧАСТИНА ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	391

<i>Ковальчук А.А., Самойлюк О. В.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ТА ВИКЛАДАННЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ.....	394
<i>Ластовкін В. А., Счастливцев В. І.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ» .....	399
<i>Логвінова Я. О., Бреус А.</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	402
<i>Соловей А. В., Чепіжак Д. В.</i> ГОТОВНІСТЬ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	407
<i>Хуртенко О.В., Андрущенко М.О.</i> СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СФЕРІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	410
<i>Чоботько М. А., Чоботько І. І.</i> ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ.....	413
<b>РОЗДІЛ 6. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті.....</b>	<b>417</b>
<i>Гафіяк А. М., Бондаренко Ю. І.</i> КОМП'ЮТЕРНО-ІНТЕГРОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ.....	417
<i>Літвінова А. М., Ленд'єл М. І.</i> АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА УМОВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ.....	421
<i>Школа О. М.</i> ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	425
<i>Шкондя В. В., Бондар А. А.</i> БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЗВО.....	430
<i>Шутова С. Є., Чепель Я.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЇХ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ ТРЕНЕРА.....	434
<i>Tsovkha L., Logovska O.</i> VECTOR REORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION BASED IN THE INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES.....	438
<b>РОЗДІЛ 7. Становлення, сучасність і перспективи розвитку олімпійського руху в Україні та світі. Олімпійська освіта.....</b>	<b>442</b>
<i>Діщенко Д. В., Федорцов Д. В.</i> ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ І ОСВІТИ.....	442

## РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

### ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В РОБОТІ ЗІ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Аліпова Т. С.*

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

**Анотація.** У статті розглянуті проблеми зниження рівня фізичної підготовленості молоді, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, визначено значення індивідуального підходу на заняттях з фізичного виховання.

**Вступ.** Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [6].

Здоров'я, фізичний розвиток і фізична активність студентської молоді викликають велике занепокоєння. Зокрема, спостерігається негативна тенденція – поступове збільшення кількості хворих студентів, викликане зниженням опору організму під впливом несприятливих соціальних факторів і природного середовища.

Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [3].

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Дана проблема ускладнюється і ще тим, що до вузів студентська молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому [5].

Найчастіше система фізичного виховання використовує підхід не до конкретного студента з його індивідуальними особливостями, а до навчальної групи, не враховує

регіональні, кліматичні, національні особливості; відсутність належної навчально-тренувальної бази в навчальному закладі.

Досить великий відсоток молоді не має належної фізичної підготовки та не в змозі виконати нормативи державного тестування. Студенти мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості та індивідуальні потреби, а отже і в засвоєнні програми повинні використовуватись різні методи викладання.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження є пошук дієвих методів та засобів підтримки та покращення фізичної підготовленості студентів з різною фізичною підготовленістю, застосовуючи індивідуальний підхід.

**Завдання дослідження.** Ознайомитися з літературними даними та проаналізувати рівень фізичної підготовки студентів, виявити проблемні аспекти у викладанні предмету та в засвоєнні практичних навичок.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів, вивчення педагогічного досвіду закладів вищої освіти з організації фізичного виховання студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз існуючих точок зору дозволяє стверджувати, що під індивідуальним підходом до студента можна вважати застосування сукупності методів, засобів, технологій навчання, які відповідають індивідуальним особливостям тих, хто навчається, з метою забезпечення навчальної діяльності студента на рівні його потенційних можливостей з урахуванням цілей навчання.

Індивідуальний підхід – один з основних загально дидактичних принципів навчання. Суть його полягає у передбаченні для кожного учня своїх способів опанування навчального матеріалу [2].

Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здібностей [1].

Досить великий відсоток молоді не має належної фізичної підготовки та не в змозі виконати нормативи державного тестування. Студенти мають різний рівень фізичної підготовленості, різні можливості та індивідуальні особливості.

Деякі студенти можуть отримати велику користь від однієї методики викладання, а для інших вона буде не ефективною. Тому, ми вважаємо, якщо студент стикається з деякими

труднощами в засвоєнні завдання, викладачу слід використовувати більш гнучкі та індивідуальні підходи.

Індивідуальний підхід націлений у першу чергу на зміцнення позитивних якостей і усунення недоліків.

Використовуючи індивідуальний підхід на заняттях з фізичного виховання, викладач не відступає від єдиної програми, але враховує індивідуально-психологічні особливості студентів. Важливо допомогти їм оволодіти базовими знаннями та навичками.

Обсяг й інтенсивність навантаження, пропоновані студентам, повинні відповідати рівню їх фізичної підготовленості, з урахуванням працездатності і темпів сприйняття та засвоєння навчальної програми.

На нашу думку, дотримання принципу індивідуального підходу до навчання студентів у закладах вищої освіти веде до:

- покращення фізичної підготовленості;
- підвищення інтересу до предмету;
- систематичних відвідувань занять;
- досягнення студентами спільної мети, але різними засобами;
- зростання мотивації до самовдосконалення.

**Висновки.** Отже, індивідуальний підхід до студентів – це ефективний метод покращення навчального процесу. Він забезпечує максимально-продуктивну діяльність кожного студента, оптимальний руховий режим, сприяє розкриттю потенційних можливостей, забезпечує формування інтересу до вивчення предмета, виробляє вміння активно набувати знання та навички.

Для кращої реалізації підготовки до професійної діяльності студентів необхідне знання рівня їх фізичної підготовленості та пошук ефективних методів її підвищення з урахуванням індивідуальних схильностей та здібностей. Таким чином, питання фізичної підготовки майбутніх фахівців та знаходження ефективних методів її підвищення є актуальною проблемою і потребують поглибленого вивчення [3].

В умовах закладу вищої освіти якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості [7].

Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у закладах вищої освіти вказує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання

особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

### **Список використаної літератури**

1. Зеленський Р. М. Шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи (46)*. Харків 2016. С. 55-63.
2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості. Київ. *Рад. школ.* 1989. С. 608.
3. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений: зб. наук. праць.* 2016. №3 (30). С. 611-615.
4. Красуля М. А. Дослідження впливу занять аеробікою на фізичну підготовленість студенток. *Фізичне виховання студентів.* 2011. № 2. С. 54-57.
5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Науковий журнал «Молодий вчений».* Херсон. 2020. №6. С.41-43.
6. Сорокіна Т.Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених.* Суми. 2016. Т. 1. С. 122-127.
7. Сотник О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2013. №1. С. 251-256.

## **ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)**

*Антипенко А. В.*

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

**Анотація.** У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя у майбутніх вихователів. Запропоновано засоби їх мотивації до здорового способу життя за допомогою застосування сучасної фітнес-технології – фітбол-аеробіки. З'ясовано, що використання фітбол-аеробіки сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття рівноваги та сприяє покращенню постави.

**Вступ.** Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. На сучасному етапі розвитку українського суспільства актуальними залишаються питання культурної, духовно збагаченої та фізично досконалої особистості, а особливо студентської молоді. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія та гіпокінезія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання режиму дня [2]. Всебічний та гармонійний розвиток студентства, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму особистості та здійснюється через формування здорового способу життя [1].

Сьогодні лише піднімаються заклики бути здоровим, а соціальне суспільство та реальні дані свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді, а особливо майбутніх вихователів з кожним роком. Сучасна студентська молодь – це майбутні батьки і їх здоров'я є гарантією здоров'я та благополуччя всієї України. У зв'язку з цим велику роль відіграє вивчення мотивації, вподобань та вимог студентства в заняттях фітнесом та трендовими видами оздоровчої аеробіки, а особливо це стосується занять з фітбол-аеробіки. Це й зумовлює необхідність активізації позитивної мотивації майбутніх вихователів до здорового способу життя.

Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили мотивацію студенток до здорового способу життя засобами фітнес-технологій (О. Т. Литвин, М. М. Булатова, 2004, Т. Ю. Круцевич, 2006, Н. В. Москаленко, 2010; С. В. Трачук, 2011). Сьогодні науковці встановили, що в основі здорового способу життя лежить оздоровчо-рекреаційна спрямованість передових систем фізичного виховання (В. М. Платонов, 2006; S. N. Blair, 2007; М. В. Дутчак, 2009, Хлус Н. О., 2015).

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати вплив занять фітбол-аеробікою на формування позитивної мотивації до здорового способу життя у майбутніх вихователів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останнім часом, активізувалася увага до здорового способу життя студентів. Все це дуже пов'язано із занепокоєнням суспільства щодо здоров'я молодих фахівців, яких випускають заклади вищої освіти, збільшення відсотків захворюваності в процесі професійної підготовки, що веде до зниження показників фізичної працездатності. Необхідно чітко уявляти, що не існує здорового способу життя як такої якоїсь особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому.

Сучасна студентська молодь дуже вразлива до чинників навколишнього середовища, стресів, змін, які впливають на їх організм, тому може не дотримуватися правил здорового способу життя. Вступаючи до закладів вищої освіти перед студентами постають проблеми, які призводять до суттєвих змін в організмі.

Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. Основні компоненти здорового способу життя є загальна рухова активність, раціональне харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції [1, 2]. Сьогодні, для покращення здоров'я студентства виділяють такі основні напрямки діяльності: формування політики, сприятливої для здоров'я; створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища; активізація суспільства в напрямку поліпшення здоров'я як особистості зокрема, так і нації в цілому; формування свідомості студентів діяти на користь власного здоров'я [3].

Важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію у студентській молоді мотивації до здорового способу життя. Необхідно формувати у студентів ідеологію, в якій здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які сприятимуть вибору на користь здорового способу життя [3]. Все більшого значення набуває мотивація до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентську молодь, тому що враховуватимуться їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать.

Аналізуючи науково-методичну літературу, де пропонується використовувати такі засоби мотивації молоді до здорового способу життя як сучасні фітнес-технології, яких налічується велика кількість: класична (базова) аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, стретчинг, калланетика, шейпінг, фітбол-аеробіка, аква-аеробіка, пілатес [4, 5]. Особливої уваги потребують заняття фітбол-аеробікою. У процесі занять даним видом аеробіки використовуються спеціальні гумові м'ячі діаметром від 45 до 75 см. Це вносить певний ігровий елемент у заняття, сприяє зміцненню окремих м'язових груп, добре виховує почуття



рівноваги та сприяє покращенню постави [6]. Особлива перспектива проведення зі студентками аеробної частини заняття в положенні сидючи на поверхні м'яча чинить позитивний вплив на м'язи спини, таза, нижніх та верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, що дає можливість безмежно поширити контингент студенток, які займаються аеробними вправами. На заняттях з фітбол-аеробіки використовується музичний супровід, темп та такт в якому з'ясовується характером рухів та дій з врахуванням особистого рівня фізичної підготовленості студенток.

**Висновки.** Сьогодні все більшого значення набуває мотивація молоді до здорового способу життя, яка зможе зацікавити студентство, оскільки враховуватиме їхні уподобання, рівень фізичного розвитку й стать. Для цього потрібно застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології, а особливо це стосується фітбол-аеробіки, яка значно підвищує зацікавленість студентів до фізкультурно-оздоровчих занять, створює нову позитивну емоційну атмосферу занять, покращує у студенток фізичні якості та фізичну працездатність, спонукає молодь до вибору здорового способу життя.

#### **Список використаної літератури**

1. Бобро А. А. Формування потреби здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Витоки педагогічної майстерності*. Київ, 2014. № 25. С. 3.
2. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. Київ, 2004. № 1. С. 3–9.
3. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. Ю. Дудорова. Вінниця, 2009. 24 с.
4. Касацька Т.А., Гейченко С. С. Організація фізичного виховання студенток засобами оздоровчого фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Львів, 2012. С. 142–146.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі і різних груп населення: навч. посібник. Київ : “Олімп”, 2010. 248 с.
6. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

## СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Болотіна А.С.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Останнім часом рекреаційна діяльність, як і ведення здорового способу життя, набуває усе більшої популярності серед різних груп населення, в тому числі і студентської молоді. Постійне інтелектуальне, нервово-емоційне навантаження, стресові та нестандартні ситуації, затрати великих зусиль і напруженої розумової діяльності під час навчання потребує від молоді своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії.

**Вступ.** Самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби студентської молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності й спілкування, є фізична рекреація. Володіння її різними засобами й формами виховує у студентської молоді бажання регулярно займатися фізичними вправами. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять рекреаційною діяльністю, позитивний та стійкий ефект можна отримати лише завдяки належній організації занять та їх впливу на молодий організм, приділенню уваги розвитку рекреаційної діяльності.

Проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я студентської молоді та шляхи їх вирішення, досліджували українські та зарубіжні науковці, які довели, що саме фізична рухомість надає можливості для його покращення та збереження. Фізична рекреація оцінена не лише як інструмент фізичного й духовного збагачення молоді, а стала своєрідним модним атрибутом людини, яка на певному етапі досягла успіху у житті. Необхідно погодитися, що серед найчастіше використовуваних способів організації фізичного виховання виступають не тільки потреби студентської молоді, а також різноманітні чинники (вплив моди та реклами за допомогою засобів масової інформації та телебачення, публікації у соціальних мережах та на інтернет -ресурсах).

**Мета дослідження** - проаналізувати значення рекреаційної діяльності для формування здорового способу життя студентської молоді.

**Завдання дослідження** обґрунтувати перспективи вирішення актуальних проблем розвитку рекреаційної діяльності студентської молоді в Україні.

**Методи дослідження** - аналіз та узагальнення даних літературних джерел, інформації з інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання та рекреації. Адже давно доведено, що заняття фізичними вправами сприяють підвищенню опору організму до несприятливих факторів, покращують стан здоров'я, підвищують функціональні резерви, працездатність і фізичну підготовленість. Функціональні зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ, стимулюють процеси відновлення й адаптації у період роботи та у процесі відпочинку. За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано розвивати фізичні якості і певні риси характеру людини, задовольняти її потреби в руховій активності, вдосконалювати певні уміння і навички [3].

Студентська молодь - це спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, освітні та інші властивості, риси якої, на відміну від представників інших вікових груп, перебувають у стані формування та становлення. Класифікуючи фізичний розвиток студентів, науковці виділили такі форми:

1. За місцем застосування в режимі дня: в навчальний час (заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки та паузи); поза навчальний час (секції за видами спорту, змагання та спартакіади, масово-оздоровчі форми рухової активності (теніс, велоспорт, плавання, фітнес тощо), туристичні походи).

2. В залежності від регулярності: регулярні - кожен день або кілька разів на тиждень (ранкова гігієнічна гімнастика, заняття в секціях); епізодичні (змагання або спартакіада, походи, відвідування дозвільних заходів).

3. За спрямованістю: перетворюють біологічну (фізичну) природу студента (загальний фізичний і функціональний розвиток, відновлення втрачених функцій організму, забезпечення активного відпочинку, оптимізація рухового режиму, підвищення рівня фізичного стану); перетворюють соціальну природу студента (задоволення гедоністичних потреб, розвиток і підтримку комунікативних якостей і придбання нових соціальних контактів, організація здорового дозвілля, формування фізкультурної активності).

4. По виду управління: організовані і самодіяльні.

5. За способом організації: індивідуальні та групові [1].

Згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, формування у сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого

чинника забезпечення здорового способу життя є одним з головних завдань державної політики у цій сфері [4]. Актуальним ж залишаються проблеми, пов'язані з недостатньою кількістю кваліфікованих фахівців з фізичної культури і спорту, які б володіли інноваційними технологіями організації рекреаційної діяльності студентської молоді; відсутність сучасної та доступної матеріально-технічної бази для проведення різного роду оздоровчо-рекреаційних занять; недостатній рівень популяризації різновидів занять фізичною рекреацією. Рекреаційна діяльність, в свою чергу, задовольняє групові й індивідуальні потреби молоді в нерегламентованій (щодо вибору форми) руховій активності, адекватної їхнім суб'єктивним можливостям, сприяючи при цьому нормальному функціонуванню організму через створення оптимального фізичного стану [5].

Незважаючи на різноманітність форм фізичного розвитку, для більшої кількості молоді інформація про рекреаційну діяльність, її користь, напрями та способи є недостатньою і обмеженою. Тому необхідно розширяти об'єм рекреаційних знань студентської молоді та спрямовувати їх на:

1. Вивчення нових форм проведення рекреаційних заходів (більш різноманітних, які відповідають вимогам сьогодення);
2. Опанування методами рекреаційної діяльності та визначення їх впливу на організм людини (фізичні, психічні, освітні, культурні);
3. Ознайомлення з методологію проведення різноманітних фізкультурно-спортивних та оздоровчих заходів [2].

Зрозуміло, що перелік заходів, які необхідно запроваджувати, не є вичерпним. Питання залучення більшої кількості молоді до активної рекреаційної діяльності потребує поєднання зусиль як держави, так і самого суспільства. Тільки в комплексі з іншими елементами здорового способу життя (харчування, дотримання режиму дня, вирішення екологічних та соціальних проблем), активна рекреаційна діяльність може сприяти формуванню нового молодого покоління здорових людей.

**Висновки.** Узагальнюючи матеріал дослідження, можна констатувати, що студентська молодь - це майбутнє нашої країни. Підвищення рівня здоров'я молодих людей, залежить від багатьох факторів, однак вирішальним серед них є позиція самої людини, його ставлення до власного здоров'я та підтримка прагнення молоді до його зміцнення.

### Список використаної літератури

1. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П. та інші автори. «Рекреація в способі життя студентської молоді», науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, випуск №2(122)\_2020, УДК: 796.42.015. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).19.
2. Маракушин А., Мкртчян О. «Деякі аспекти фізкультурно-оздоровчої та рекреаційно-дозвілєвої діяльності студентів», Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця, УДК 796:379.8.092. DOI 10.30837/nc.2020.1.51.
3. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. «Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навчально-методичний посібник- Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. - 260 с.
4. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту», затверджено 28 вересня 2004 року №1148/2004.
5. Ячнюк М. «Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича № 2(18), 2012. УДК 796.51-057.875.

## ЗМІСТ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ РІЗНИХ КРАЇН

*Бузовська А. В., Борисюк О. В.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в різних країнах світу дозволило отримати позитивний досвід і надбання для вдосконалення вітчизняної системи шкільного фізичного виховання. Сучасна система фізичного виховання України в умовах глобалізації при порівнянні з передовими системами США, Канади, країн Європейського союзу, також досить динамічно в деяких аспектах розвивається.

**Вступ.** Серед головних державних завдань вдосконалення системи фізичного виховання фахівці виділяють орієнтацію основ системи фізичного виховання на комплекс показників, що характеризують обсяг щоденної рухової активності, рівень фізичного

розвитку, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та фізичної підготовленості [1, 2, 5].

**Мета та завдання дослідження.** Метою роботи є вивчити особливості змісту програм фізичного виховання старшокласників в закладах освіти різних країн.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети були використанні наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, контент-аналіз, метод порівняння і зіставлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні показує, що здійснені позитивні кроки в проведенні реформи в галузі фізичного виховання школярів і низку нововведень з впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів, де основною метою є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [6].

Однією з умов формування змістового наповнення предмету «Фізична культура» є бажання учнів, з'ясування і врахування пріоритетних варіативних модулів, що представлені різними видами спорту чи фізкультурної діяльності.

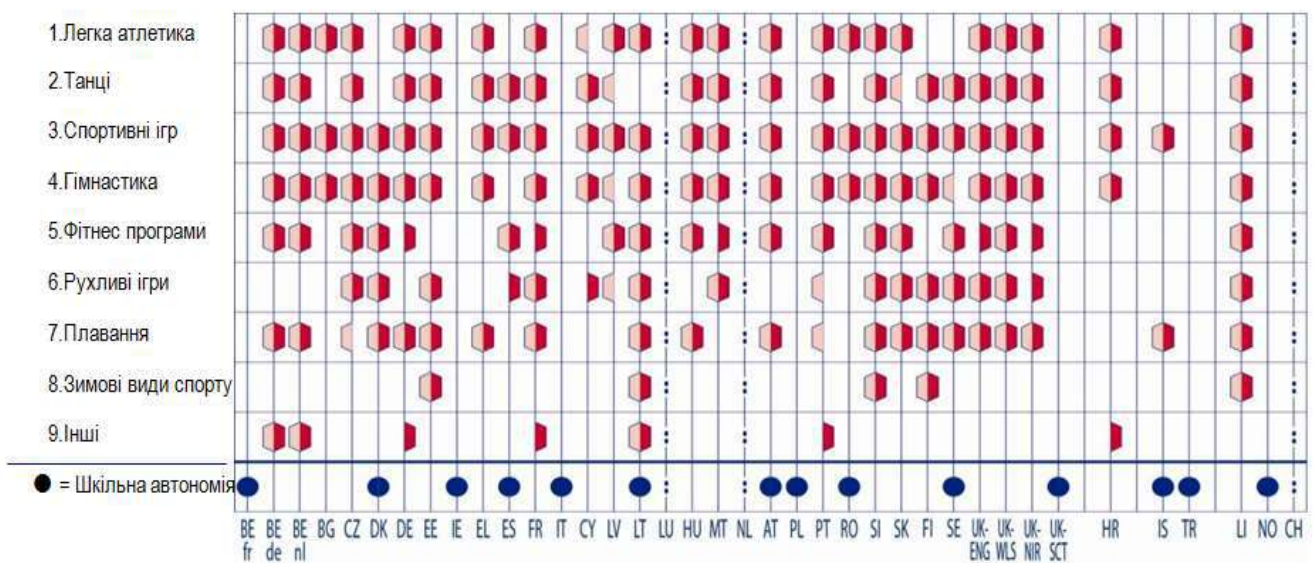
Варіативних модулів в навчальній програмі з фізичної культури для учнів 10-11 класів України [8] представлені: спортивними іграми (баскетбол, волейбол, гандбол, корфбол, фітбол, фрізбі настільний теніс, педант, футбол); єдиноборствами та силовими видами (вправи з гирями, гирьовий хортинг, фехтування, самбо, хортинг, кросфіт); водними видами спорту (веслування на байдарках і каное, плавання); гімнастикою та акробатикою (гімнастика, черлідінг, танцювальний хортинг); прикладними видами (легка атлетика, подолання перешкод, професійно-прикладна фізична культура, спортивне орієнтування, туризм).

У дослідженнях Сороколіт Н. [6] визначено позитивне ставлення учнів до фізичного виховання в умовах модульної програми, що проявляється через задоволення уроками фізичної культури. Виявлено і позитивне ставлення вчителів фізичної культури до сучасної програми, яку вони вважають інноваційною і такою, що сприяє формуванню здорового способу життя учнів. Одним із найбільш наглядних прикладів реалізації фізичного виховання, який можна розглядати як орієнтир в наслідуванні, є школи США. Згідно з федеральними рекомендаціями, повинні діти та підлітки щодня одну годину присвячувати фізичній культурі та спорту.

Узагальнений зміст програми фізичного виховання для старших класів за різними джерелами інформації [5, 7], включає наступні активності: водні види спорту (плавання, водне поло, ігри на воді, пірнання, навички порятунку потопаючих), спортивні ігрові (баскетбол, софтбол, пушбол, соккер, волейбол, спідбол, футбол з прапорцями, хокей на траві, хокей); легка атлетика, деякі види єдиноборств, елементи гімнастики і акробатики; також присутній блок видів спорту, якими можна займатися все життя (теніс, сквош, бадмінтон, веслування на каное, фігурне катання, гандбол, легка атлетика, стрільба з луку, їзда на велосипеді, кейджбол, настільний теніс, гольф, фехтування, верхова їзда).

За даними звіту представленого в рамках національного дослідження ризикової поведінки молоді (YRBS) щоденне відвідування уроків з фізичної культури знизилась з 41,6 % в 1991 році до 25,4 % в 1995 році, а потім залишається стабільним в продовж 2013 року, який був відправною точкою для аналізу [10].

У якості змісту урочних занять у програмах з фізичного виховання європейських держав превалюють, вправи шкільних спортивних дисциплін. Це вправи з легкої атлетики, плавання, гімнастики, популярні також танці і командні спортивні ігри (футбол, гандбол, баскетбол і волейбол) (рис.1).



**Рис. 1. Обов’язкові заняття з фізичного виховання в навчальних програмах/керівних документах за даними Eurydice [9]**

Частина програм відводить чверть навчального часу засвоєнню гімнастичних вправ,  $\frac{1}{4}$  – спортивних ігор, а остання призначена для оволодіння іншими, у тому числі – сучасними формами рухової активності у відповідності зі спортивними інтересами учнів,  $\frac{1}{4}$  – легкоатлетичних вправ. Існує інший підхід, коли учням пропонують такі форми рухової

активності, котрі надають найбільше задоволення дітям і підліткам (стратегія «задоволення-ефект») [9].

В багатьох європейських країнах проведено освітні реформи, зокрема вони стосувалися кількості шкільних годин фізичного виховання. Зазначимо, що названа кількість збільшилася в школах лише 16 % країн, залишилася незмінною у школах 68 % країн, а у школах 16 % країн – кількість годин шкільного фізичного виховання зменшилася [3, 4, 9].

**Висновки.** Вивчення особливостей функціонування систем шкільного фізичного виховання в різних країнах світу дозволило отримати позитивний досвід і надбання для вдосконалення вітчизняної системи шкільного фізичного виховання. Сучасна система фізичного виховання України в умовах глобалізації при порівнянні з передовими системами США, Канади, країн Європейського союзу, також досить динамічно в деяких аспектах розвивається. Інша справа як здійснюється сам механізм реалізації, звідси і ефективність, для України екологічного середовища (стан матеріально-технічного забезпечення) закладів загальної середньої освіти, кадровий потенціал загалом визначають можливості для застосування варіативних модулів програми.

#### **Список використаної літератури**

1. Дутчак МВ, Трачук СВ. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт, 2012. С.11–16.
2. Круцевич Т, Трачук С. Нормативні основи сучасної системи фізичного виховання різних груп населення України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 1.184-188.
3. Лях ВИ, Зданевич АА, Физическая культура, 11 кл., Методическое пособие. Базовый уровень. 7-е изд. М.: Просвещение; 2010.
4. Москаленко Н, Яковенко А. Програмно-нормативні засади фізичного виховання у країнах Європейського Союзу, 2017: 101-108.
5. Пангелова Н. Власова С. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015: 215-221.
6. Сороколіт НС. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 19 с.
7. Турчик ІХ. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи: монографія. Дрогобич: Швидкодрук; 2017. 138 с.



8. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник; за загальною редакцією СМ Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.
9. European Commission/EACEA/Eurydice, Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. 2013. Access mode: <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0012EDEC.pdf>
10. Secular changes in physical education attendance among U.S. high school students yrbs 1991–2013. 2013. Access mode: [https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/Secular\\_Trends\\_PE\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/Secular_Trends_PE_508.pdf)

## **ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ АКТИВНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ)**

*Возна Я. О., Ваколюк А. М.*

Рівненський державний гуманітарний університет

**Анотація.** У статті розкрито виховний аспект фізкультурно-оздоровчої активності учнів початкової школи в умовах НУШ. Увага акцентована на нормативних документах щодо організації фізкультурно-оздоровчої активності в закладах середньої освіти. Здійснено опис ігрового методу фізкультурно-оздоровчої активності, наведено приклади застосування фізкультурно-розважальних вправ та ігор у практиці роботи початкової школи та розкрито їх виховне значення.

**Вступ.** В сучасних умовах розвитку суспільства стрімко знижується обсяг рухової активності в основній сфері життєдіяльності людини, що засвідчує про розвиток гіподинамії. Тому органічне впровадження фізкультурно-оздоровчої активності в повсякденне життя є однією з вирішальних умов, що дозволяють не тільки виключити негативний вплив гіподинамії на фізичні якості людини, але й спрямувати їх розвиток на оздоровлення та удосконалення всього організму.

Нагальна потреба у залученні школярів до фізкультурно-оздоровчої активності відображена в низці нормативних документів, серед яких ми виокремлюємо Закон України «Про освіту», Закон України «Про фізкультуру і спорт», Державний стандарт початкової освіти, Концепцію «Нова українська школа» та інші.

Враховуючи проблему нашого наукового дослідження, ми акцентуємо увагу на Концепції «Нова українська школа», в якій наголошено на одному з важливих завдань

національної освіти – формуванні здорового способу життя, що пов’язане з усвідомленням ролі здоров’я людини, здатністю і бажанням дотримуватися здорового способу життя [2].

**Мета і завдання дослідження** – розкрити виховний аспект фізкультурно-оздоровчої активності учнів початкової школи, навести приклади застосування фізкультурно-розважальних вправ та ігор у практиці роботи початкової школи щодо формування їх фізкультурно-оздоровчої активності, представити опис ігрового методу фізкультурно-оздоровчої активності.

**Методи дослідження** – аналіз нормативної документації, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Всесвітня організація охорони здоров’я під фізичною активністю людини розуміє будь-який рух тіла, що виробляється скелетними м’язами, і вимагає затрат енергії, включаючи активність під час роботи, ігор, виконання домашньої роботи, поїздок і рекреаційних занять [1].

На формування здорового способу життя впливає багато чинників, серед яких ми виокремлюємо фізкультурно-оздоровчу активність, яка реалізується як в навчальному, так і у виховному процесі закладу середньої освіти. У навчальному процесі фізкультурно-оздоровча активність впроваджується в межах навчального предмета «Фізична культура», викладання якої спрямоване на розвиток основ загальної фізичної освіти, формування широкого комплексу життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов’язаних з ними знань, забезпечення різнобічного розвитку фізичних і безпосередньо пов’язаних з ними психологічних якостей, що загалом мають сприяти оптимізації стану здоров’я сучасного школяра.

Вагоме значення має також упровадження елементів фізкультурно-оздоровчої активності під час уроків, особливо в початкових класах, наприклад, проведення фізкультхвилинок, фізкультрозминок, фізичних руханок, рухливих перерв, релаксаційних пауз тощо [4]. Як приклад, наводимо вправи для розминки верхніх кінцівок молодших школярів, представлені на вітчизняних сайтах:

Всі ми звикли до порядку, дружно робимо зарядку.

Ми на радість цьому дому проганяєм сон і втому.

Є у нас малі цеглинки, щоб робить фізкультхвилинки.

ЛЕГО-башню всі звели, швидко іншому дали.

Треба так передавати, щоби башню не зламати!

Раз, два, три, чотири, п’ять - от і все – пора сідять [5].

Позакласна фізкультурно-оздоровча діяльність реалізується в гуртках, спортивних секціях та клубах. Її ефективна організація дозволяє вчителю не тільки удосконалювати знання і рухові вміння, отримані школярами на уроках, сприяти їх підготовці до здачі навчальних нормативів, а й прищеплює інтерес до фізичної культури і спорту, реалізує приховані можливості кожного учня, розвиває необхідні фізичні та психічні якості. Як показує практика, одним з найбільш дієвих методів при організації фізкультурно-оздоровчої діяльності є залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих і розважальних вправ та ігор. Автори навчального посібника «Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей» згрупували їх у такий спосіб: 1) вправи, ігри та розваги для розвитку швидкості; 2) вправи, ігри та розваги для розвитку сили; 3) вправи, ігри та розваги для розвитку спритності; 4) вправи, ігри та розваги для розвитку витривалості; 5) вправи, ігри та розваги для розвитку гнучкості; 6) вправи, ігри та розваги для розвитку швидко-силових якостей [3].

Як приклад, наводимо дитячу гру-розвагу «Бій півнів». Учасники розподіляються на пари і креслять навколо себе коло діаметром 3-4 м. Стрибаючи на одній нозі і притиснувши руки до тулуба, необхідно виштовхнути суперника за межі кола або зробити так, щоб він торкнувся землі двома ногами. Ухилятися від штовхання суперника дозволено. Необхідно слідкувати, щоб у кожній парі учасники були приблизно однієї ваги та зросту [3].

Фізкультурно-оздоровча активність, яка лежить в основі будь-якої рухливої гри, сприяє формуванню в молодших школярів уявлень про рухові здібності їх організму та розвиток спостереження і мислення. Оскільки рухливі ігри вносять певні зміни в поведінку гравців залежності від обставин, то поліпшується швидкість орієнтації.

Сутність ігрового методу полягає в тому, що фізкультурно-оздоровча активність організується на основі змісту, умов і правил гри. Виділяють такі особливості ігрового методу фізично-оздоровчої активності: 1) забезпечення повного і всебічного розвитку фізичних якостей, умінь і навичок за рахунок їх постійної взаємодії в процесі гри; 2) наявність елементів суперництва - як наслідок, вимога до застосування значних фізичних зусиль; 3) формування самостійності і цілеспрямованості за рахунок імпровізаційного характеру ігрових дій; 4) в колективних іграх - виховання таких моральних якостей, як взаємовиручка і співробітництво; 5) формування інтересу до занять фізичною культурою.

Важливими для учасників фізкультурно-оздоровчих вправ, ігор чи розваг є прояви та показники позитивної оцінки їх фізкультурно-оздоровчої активності, що виражаються в позитивних думках школярів у вигляді певних висловлювань, суджень, відгуків; позитивних емоційних реакціях (почуття задоволення, захоплення); інтересі до тих чи інших форм

фізкультурно-оздоровчої активності, прагненні і бажанні брати в них участь. Сформованість у вихованців цих компонентів загальної позитивної оцінки фізкультурно-оздоровчої активності створює умови для дотримання ними здорового способу життя.

**Висновки.** Отже, фізкультурно-оздоровча активність є однією з необхідних умов розвитку фізично та психічно здорової особистості. Цей аспект набуває особливої ваги, якщо врахувати, що формування і становлення зростаючої особистості відбувається під час навчання в школі. Тому вчителям слід постійно залучати школярів до фізкультурно-оздоровчої активності, підвищуючи при цьому інтерес до регулярних занять фізкультурою і спортом та здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

1. Всемирная организация здравоохранения. Физическая активность Информационные бюллетени. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/newsroom/factsheets/detail/p>

2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

3. Молнар М. В., Соломонко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей. Навч. посіб. Ужгород : Тіпрані, 2009. 27 с.

4. Фізкультхвилинки та рухавки на уроці. Режим доступу: <http://schoolplusnet.com/art/Fzkulthvilinki-ta-ruhavki-na-urots/>

5. Вчителю НУШ. Фізкультхвилинки з ЛЕГО. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/vcitelu-nus-fizkulthvilinki-z-lego-194901.html>.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ РУХАНКИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ**

*Гаврилюк А. П.<sup>1</sup>, Каламарчук Н. О.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж імені А.Ю. Кримського

<sup>2</sup>Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**Анотація.** В статті висвітлені особливості методики проведення ранкової руханки в літньому оздоровчому таборі з використання елементів фітнесу та аеробіки. Виявлені проблеми в організації та проведенні даної форми фізичного виховання.

**Вступ.** Літній оздоровчий табір – основний тип позашкільних освітньо-оздоровчих установ, який організовує відпочинок дітей в період літніх канікул [3].

Ранкова руханка у літніх дитячих закладах оздоровлення спрямована на зміцнення здоров'я і загартовування дітей, розвиток у них життєво важливих фізичних якостей, формування умінь і навичок, вироблення інтересу і стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами, формування санітарно-гігієнічних і організаторських навичок.

Ранкова руханка в літньому таборі, проведена в незвичній формі, зможе перетворити цей «ритуал» в корисну звичку, яка щодня буде додавати енергії і здоров'я. Це вказує на необхідність впровадження в практику інноваційних навчальних технологій [1].

Тому **мета даного дослідження** – обґрунтувати методикку проведення ранкової руханки в літньому таборі відпочинку з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій (елементів аеробіки та фітнесу).

Для вирішення мети дослідження нами були визначені такі **завдання дослідження**: 1) Визначити методикку проведення ранкової руханки в літніх таборах відпочинку з використанням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій; 2) Виявити проблеми організації та проведення даної форми фізичного виховання в літніх таборах відпочинку.

**Методи досліджень**: 1) аналіз та узагальнення літературних джерел; 2) анкетування вожатих (вихователів) літніх таборів відпочинку; 3) методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізична культура – це позитивні емоції (у всякому випадку, так повинно бути), що є важливим фактором покращення психічного стану людини. Ритмічна ранкова руханка з елементами аеробіки і фітнесу у цьому унікальна. Тут є темп, інтенсивність, і робота всіх м'язів і суглобів, а сучасна ритмічна музика, танцювальна спрямованість, надають позитивних емоцій тощо. У процесі виконання вправ ритмічної руханки поліпшується серцева і дихальна система, зміцнюються кістки та м'язи. Завдяки ритмічній руханці діти позбавляються незграбності, зайвої сором'язливості, виправляють поставу, зміцнюють здоров'я.

Термін «аеробіка» запровадив видатний американський вчений-лікар Кеннет Купер [2]. Аеробне навантаження – це фізичні вправи на витривалість, котрі виконуються в нешвидкому темпі і вимагають значної кількості кисню протягом тривалого часу. Це ті ж самі фізичні вправи, нахили, махи руками, ногами, біг, стрибки тощо, але поєднані загальним музичним ритмом. Такі вправи під музику яскраві, привабливі своєю сучасністю, емоційністю, доступністю [4].

Спортивна аеробіка – комплекс гімнастичних вправ, які виконують під музику у темпі 120 ударів на хвилину. В комплекс включені вправи, або серії вправ з бігу, стрибків, кроків, силові вправи, вправи на розтягування. В обмеженій кількості включені вправи для тулуба,

танцювальні вправи і акробатичні вправи. Комплекс вправ виконується під музику, яка не змінює свого темпу і ритму, на відміну від ритмічної гімнастики, в якій можна змінювати темп і ритм музичного супроводу [4].

Вимоги до виконання ранкової гімнастики – це швидкий організований вихід, чітке шикування, тривалість 10-15 хвилин, правильність виконання кожної вправи.

Засоби, які використовуються у ранковій руханці з елементами аеробіки, склалися, перетворювалися і збагачувалися упродовж багатьох років. Це випадки, нахили, підскоки, стрибки, бігові вправи. Оскільки вправи часто виконуються без пояснення, одночасно з людиною, яка виконує ці вправи, вони повинні бути простими у виконанні. Вправи повинні складатися на «2», «4» і так далі рахунки.

Від правильного вибору музичного супроводу буде залежати успіх проведення занять з ранкової гімнастики. Музика не повинна бути тільки фоном, вона має бути компонентом рухів, їх емоційним стимулом. Потрібно мати на увазі, що позитивні емоції виникають тоді, коли музика зрозуміла. Для школярів краще вибирати веселі, життєрадісні мелодії і при цьому треба пам'ятати, що з віком смаки змінюються. Для дітей потрібно, щоб музика відповідала часу і смакам тих, хто займається.

Особливістю проведення занять ранкової руханки з елементами аеробіки в літньому таборі, переважно є показ вправ інструктором (вихователем). Для дітей, які схильні недооцінювати свої можливості, критично відносяться до свого зовнішнього вигляду – ритмічна ранкова руханка дає змогу перебороти почуття сором'язливості, відчуття смак маленьких перемог над самим собою. Адже заняття проводяться таким чином, що всі діти дивляться на інструктора (вихователя). Комплекс вправ повторюється і через деякий час діти опановують цей комплекс, тим самим покращуючи свою фізичну підготовленість.

Кожен комплекс ранкової руханки складається з підготовчої, основної та заключної частини. Завдання підготовчої частини – забезпечення розігрівання організму і підготовка до вправ. В основній частині проводяться вправи для м'язів тулуба, рук і ніг. Потрібно добирати вправи так, щоб навантаження було рівномірно розподілено на всі частини тіла дітей. Спочатку всі вправи виконуються стоячи, після цього біг і звичайно ж стрибки. Далі проводяться дві-три дихальні вправи, що сприяють відновленню організму. В основній частині можна проводити вправи з різних вихідних положень, лежачи та сидячи на спеціальних килимах (кераматах). Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним «м'язовим корсетом», що утримує тулуб у правильному

положенні [5]. Кожен комплекс завжди повинен закінчуватися вправами на дихання, вони виконуються у повільному темпі (заклучна частина). Постійно потрібно нагадувати дітям про дихання та їхню поставу.

Слід мати на увазі, що одну і ту ж вправу, можна виконувати швидше або ж повільніше, що по-різному впливатиме на організм дітей. Тобто, дозування навантаження здійснюється темпом виконання вправ, який залежить від музичного супроводу. Вправи, які включають біг, стрибки, підскоки, танцювальні елементи, найбільше впливають на фізичне навантаження дітей. Тривалість таких серій може бути різною: від декількох секунд до хвилин, а їх кількість – не більше 4-х [4].

Для визначення проблем організації та форм проведення ранкових руханок нами було проведено анкетування серед студентів Володимир-Волинського педагогічного фахового коледжу імені А. Ю. Кримського, які працювали вожатими в літніх оздоровчих таборах.

Дане анкетування показало, що в 60% таборів ранкова руханка проводилася в сучасній формі у вигляді вправ під музику, тоді як в 40% вона поєднувала в собі дві форми – традиційну (загально розвиваючі вправи) і сучасну (вправи під ритмічну музику). Під час руханок використовувалися різні цікаві масовки, які легко запам'ятовувалися дітям і легко відтворювалися.

Аналізуючи відповіді студентів виявлено, що 82 % дітей мають більше бажання та зацікавленість до виконання ранкової гімнастики, якщо її проводити в сучасній формі під музику. 13% студентів вважають, що краще проводити в традиційні формі у вигляді загально розвиваючих вправ. І лише 5 % студентів, які працювали вожатими в таборах відповіли, що ранкові руханки мінялася відповідно до тематики. Тим самим дітям було цікавіше виконувати різні вправи і вивчати їх.

Також, результати анкетування виявили, що 25 % студентів мали проблеми з організацією та проведенням ранкової гімнастики в літніх таборах. Тоді як у 75 % студентів не виникало таких складнощів.

Опрацьована наукова-методична література та результати анкетування дозволяють зробити наступні **висновки**: особливе місце в фізичному вихованні дітей літнього оздоровчого табору належить руханці. При цьому методика її проведення потребує впровадження інноваційних технологій. Заняття із застосуванням сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій (елементів фітнесу та аеробіки) під музичний супровід підвищують інтерес до занять фізичною культурою, покращують емоційний фон та настрій дітей.

### Список використаної літератури

1. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування. Львів: Молода спортивна наука України, 2012. С. 169-174.
2. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – Москва:ФиС, 1987. С. 62-81.
3. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / О. С. Бартків та ін. Луцьк : 2013. 203 с.
4. Савитська Н. О. Музика і ритмічні рухи : методичні матеріали до курсу музична ритміка. Житомир : ЖДУ, 2009. 67 с.
5. Методичні рекомендації щодо проведення ранкової гімнастики з дітьми дошкільного віку. URL : <https://www.nvk24.com.ua/metodichni-rekomendacii-shhodo-provedennya-rankovoї-gimnastiki-z-ditmi-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 15.02.2020).

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КАРАТЕ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Демченко В.С.*

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

**Анотація.** У статті розглядаються засоби карате, що сприяють розвитку координаційних здібностей спортсменів. Пропонується використовувати певну групу засобів карате на уроках фізичної культури учнів молодшого шкільного віку для більш ефективного розвитку координації рухів

**Вступ.** В даний час методика навчання рухових дій, що застосовується в навчальному процесі молодших школярів, недосконала: недостатньо уваги приділяється розвитку координаційних здібностей, використовується вузьке коло методів і засобів навчання рухових дій.

Учні початкової школи здатні освоїти практично всі рухи, які вимагають високої координації. У цьому віці здійснюється інтенсивний розвиток здатності орієнтуватися в просторі, формуються фізіологічні механізми рухової координації, поліпшується якість сприйняття тактильно-кінестетичних подразників [2].

**Мета.** Теоретично обґрунтувати використання засобів карате на уроках фізичної культури для покращення розвитку координаційних здібностей в учнів початкової школи.



**Завдання дослідження.**

1. Визначити особливості розвитку координаційних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.
2. Проаналізувати засоби розвитку координації рухів у тренуванні каратистів
3. Запропонувати використання засобів карате на уроках фізичної культури для розвитку координації рухів в учнів початкової школи.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдання теоретичного обґрунтування проблеми дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, абстрагування, узагальнення і конкретизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Великий потенціал щодо розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку мають різноманітні види єдиноборств, елементи яких можна включати в урок фізичної культури. Аналіз і узагальнення ряду досліджень, присвячених теорії і методикі єдиноборств, зокрема ударних видів, дозволив нам зробити висновок, що спортивна діяльність каратиста є безперервним пошуком рішення постійно мінливих техніко-тактичних завдань. У зв'язку з цим в даному виді спорту пред'являються високі вимоги до рівня розвитку рухових здібностей, а саме складних координаційних здібностей [2].

В якості основних компонентів координаційних здібностей виділені наступні: орієнтування в просторі, рівновага, швидкість реагування, диференціювання часових і м'язових параметрів, ритмо-рухові здібності, довільне розслаблення м'язів, вестибулярна стійкість.

Постійна зміна окремих рухів рук і ніг каратиста, а також їх узгодженість, активні переміщення під час бою, часті зміни положення тіла бійця з утриманням статичної і динамічної рівноваги, можливість ускладнення рухового досвіду на основі раніше вивчених технічних елементів позитивно впливають на формування, корекцію і розвиток практично всіх компонентів координаційних здібностей, забезпечують розвиток рухової сфери в цілому, збільшують функціональні можливості організму школярів, підвищують його адаптаційний потенціал і в підсумку покращують його фізичний стан [3].

Підґрунтям технічних прийомів карате є: цукі ( «укол мечем») – удари кулаком; учи ( «рубати мечем») – удари руками; гері – удари ногами; уке – блокування. Освоєння перерахованих вище елементів відбувається відносно швидко, однак їх вдосконалення здійснюється протягом багатьох років в ході спортивної підготовки. Важливо враховувати,

що технічна підготовка каратиста буде успішною в разі грамотної побудови навчально-тренувального процесу з урахуванням науково обґрунтованих фізіологічних і психолого-педагогічних принципів спортивного тренування [3].

Дане твердження пояснюється залежністю правильності вправи, що виконується від точного його відтворення відповідно до поставлених цілей. Дана точність відтворення вправи залежить від дотримання не одного, а декількох компонентів координаційних здібностей: час реакції і руху та темп визначають тимчасову характеристику; вихідне положення, поза, переміщення тіла і його ланок у просторі впливають на просторову характеристику; швидкість і прискорення – просторово-часову характеристику; зусилля, ритмічна відповідність зусиль у часі і просторі визначають динамічну характеристику [1].

Розглянемо основні компоненти координаційних здібностей, що мають найбільше значення при освоєнні техніки карате, і особливості їх прояву в учнів-спортсменів, які можна використовувати й на уроках фізичної культури.

Юним каратистам велику кількість технічних елементів атаки або захисту необхідно проводити на одній нозі, що вимагає високорозвиненої статичної і динамічної рівноваги. Більш того, під час проведення елементів атаки або захисту центр ваги постійно зміщується, вага тіла переноситься з однієї ноги на іншу або розподілена на обидві одночасно, при цьому потрібно постійно дотримуватися рівноваги, інакше віддача від власного удару або удару супротивника може «збити з ніг». Тому при освоєнні та вдосконаленні ударів ногами і активному переміщенні по татамі відбувається розвиток статичної і динамічної рівноваги [1].

Наступний компонент координаційних здібностей, який може забезпечити успішне оволодіння прийомами карате, – це диференціація м'язових зусиль, часу і простору. Даний вид координаційних здібностей розвивається на основі сенсорного сприйняття, оцінювання та дозування з подальшим здійсненням руху з заданими параметрами. Особливе місце при виконанні прийомів карате має диференціація часових параметрів, так як удари, проведені ногою або рукою, виконані занадто рано або занадто пізно, будуть абсолютно неефективними. Добре розвинена здатність до диференціації простору забезпечить каратисту безпечне проведення атакуючих прийомів і здійснення захисних дій.

При виконанні прийомів в бойових мистецтвах особливе місце займає темпоритмова складова, так як без неї неможливо правильне виконання серій будь-яких прийомів. Для каратиста дотримання рухового ритму важливо при виконанні основних прийомів, куміте і, особливо, ката. У зв'язку з цим спортивна підготовка каратистів включає велику кількість засобів і методів, спрямованих на засвоєння рухового ритму, так як ката [1].

Наступний вид координаційних здібностей, якому в підготовці каратистів приділяється чимало уваги, – це розслаблення, що виражається в здатності до довільного і раціонального зниження напруги м'язів. Щоб мати можливість негайно відповісти на зміну ситуації поєдинку, необхідно контролювати довільне і оптимальне розслаблення м'язів. Увага, що концентрується під час удару, має бути миттєво переключена на підготовку до наступного руху.

У всіх видах єдиноборств, в тому числі і карате, доводиться постійно стикатися з проявом швидкості реагування. Під час проведення куміте на каратиста можуть впливати один або кілька одночасних або послідовних подразників, тому необхідна добре розвинена або реакція на рухомий об'єкт, або реакція вибору відповідно. Швидкість реагування залежить від швидкості надходження інформації від різних сенсорних систем (зорової, слуховий, нюхової тощо).

Якщо завдання складне і потребує вирішення більш дрібних рухових завдань, то і спосіб її вирішення (досліджувана рухова дія) має складну структуру. Тому каратисту важливо мати розвинену здатність до узгодженості рухів в складі рухової дії. Для розвитку даного компонента координаційних здібностей в тренувальній практиці карате використовують виконання ударів, зв'язок, комплексів з незвичайних положень.

Останній з розглянутих нами компонентів координаційних здібностей – точність дрібної моторики, не відіграє провідної ролі в тренувальному процесі каратиста, але вимагає особливої уваги в контексті дослідження координаційних здібностей, але для учнів початкової школи, це є дуже важливим, так як ступінь формування і розвитку усного мовлення знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку тонких рухів пальців рук. Як засоби навчально-тренувального процесу каратистів, використовують вправи з ловлі тенісного м'яча кистю, відпрацьовуючи техніку удару «Дяка-цукі».

**Висновки.** Найбільш сприятливим віком для розвитку координації рухів є молодший шкільний, так як він збігається з чутливими періодами розвитку координаційних здібностей, а прийоми і дії традиційного карате мають глибокий потенціал результативного впливу на всі види координаційних здібностей дітей. Результати дослідження фахівців свідчать про те, що до теперішнього часу проблема навчання точним руховим діям учнів молодшого шкільного віку не вирішена, багато аспектів даного напрямку суперечливі і не має ефективної практичної реалізації, але включаючи в урок фізичної культури різноманітні засоби карате, наприклад у підготовчій чи заключній частині уроку можна сприяти більш ефективному розвитку координаційних здібностей.

### Список використаної літератури

1. Лернер В. Л., Дерябина Г. И., Филаткин А. С., Платонова Я. В. Теоретическое обоснование включения средств карате в коррекцию и развитие компонентов координационных способностей детей с нарушением слуха. *Наука и спорт: современные тенденции*. Т. 8. №1. 2020. С. 128-134
2. Назаренко Л. Д. Влияние точности выполнения движений на эффективность их усвоения школьниками младшего возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2004. № 6. С. 47-50.
3. Пашков И. Н., Ровный А. С. Современные представления о методике развития координационных способностей в тхэквондо. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. *Сборник статей XI международной научной конференции*. Белгород – Харьков – Красноярск: ХДАФК, 2015. С. 119-121.
4. Степанов, С.В. Единоборства как средство развития личности. Екатеринбург: ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2018. 649 с.

### **ФІЗКУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ПРЕВЕНЦІЇ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ФОРМУВАННЯ В НИХ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК**

*Денищизь В. В., Кривко Н. В.*

Рівненський державний гуманітарний університет

**Анотація.** У статті акцентовано увагу на сутності проблеми девіантної поведінки молодших школярів. Вирізнено фізкультуру і спорт як ефективний засіб превенції девіантної поведінки молодших школярів та формування в них соціальних навичок. Представлено циклограму проведення фізкультурно-спортивного проекту «Мала спартакіада».

**Вступ.** У психолого-педагогічних науках проблема девіантності є однією з найскладніших. Актуальність її полягає в тому, що з кожним роком простежується тенденція до збільшення числа дітей з відхиленнями в поведінці. Сутність девіантної поведінки полягає в тому, що така поведінка завжди формується на основі невідповідності поведінки і діяльності особистості нормам, правилам і стандартам, прийнятим у суспільстві чи в конкретній соціальній групі [2]. У більшості випадків вона носить руйнівний характер, індивідуально-типологічні, вікові та гендерні особливості її прояву, викликає реакцію

засудження і негативну оцінку оточуючих, супроводжується не тільки соціальною та психологічною дезадаптацією, а й особистісною деструкцією [3].

**Мета і завдання дослідження** – схарактеризувати сутність проблеми девіантної поведінки молодших школярів; вирізнити ефективний засіб превенції девіантної поведінки молодших школярів та формування в них соціальних навичок; здійснити опис циклограми упровадження фізкультурно-спортивного проєкту «Мала спартакіада» в практику роботи початкової школи.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури; спостереження, порівняння, аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним із шляхів вирішення проблеми превенції девіантної поведінки молодших школярів та формування в них соціальних навичок є формування в такій категорії вихованців постійного позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Успішність вирішення цього питання багато в чому залежить від того, наскільки ці діти будуть зацікавлені і задоволені цими заняттями – що загалом є основою формування у них мотивації до занять фізкультурою та спортом, дотримуватися здорового способу життя і набувати соціальних навичок поведінки.

На нашу думку, розвиток соціально значущих навичок у молодших школярів з проявами девіантної поведінки засобами фізкультури і спорту - необхідний процес створення « умов для повноцінного життя. А якщо учень повноцінно живе, реалізуючи себе і вирішуючи соціально значущі завдання, то у нього буде набагато більше можливостей досягти в дорослому житті вагомих життєвих результатів, бути затребуваним у суспільстві» [1].

Тому мета нашої дослідно-експериментальної роботи полягала у створенні необхідних умов для досягнення молодшими школярами необхідного для життя в суспільстві соціального досвіду і формування прийнятої у суспільстві системи цінностей, створення умов для багатогранного розвитку і соціалізації кожного учня у вільний від навчання час. Серед розмаїття форм і методів фізкультурно-спортивної роботи, спрямованих на превенцію девіантної поведінки та формування соціальних навичок, ми виділили проєктування, оскільки «проєктування – це спосіб освоєння й перетворення дійсності, що відрізняється необхідністю діяти в умовах неповної інформації, вибору альтернативних засобів системного розгляду об’єктів і процесів» [2].

Залучаючи молодших школярів, схильних до прояву девіантної поведінкою до проєктування, ми враховували, що незначна їх частина, а саме 2 з 26 мають достатню рухову

активність для зміцнення здоров'я, для 4 вихованців характерна помірна зайнятість спортом, для 6 – низька зайнятість спортом та недостатня рухова активність. З них 3 дітей жодного разу не використовувала фізкультуру та спорт для активного проведення свого вільного часу.

З метою превенції девіантної поведінки у молодших школярів та формування в них соціальних навичок на базі ЗОШ I-III ступенів №26 м.Рівне Рівненської міської ради та Гощанської ЗОШ I-III ступенів №1 ми організували педагогічний експеримент, залучивши молодших школярів до участі у фізкультурно-спортивному проєкті «Мала спартакіада». Проєкт розроблений з урахуванням умов навчання в початковій школі, усталених шкільних традицій, кількості дітей, схильних до прояву девіантної поведінки. Зміст проєкту представлено комплексом спортивних змагань, свят, фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться як в урочний, так і в позаурочний час, згрупованих за сезонними циклами.

*Осінній цикл:*

- Змагання із загальної фізичної підготовки «Старти надій» - вересень;
- Конкурс силачів, присвячений Дню Козацтва - жовтень;
- Свято «Спорт для всіх» - листопад.

*Зимовий цикл:*

- Оздоровчий фітнес «У здоровому тілі – здоровий дух» – грудень;
- Конкурс-презентація «Зимові розваги українців» – січень;
- Естафета рухливих ігор на свіжому повітрі – лютий.

*Весняний цикл:*

- Танцювальний марафон - березень;
- День Здоров'я «Сильні тілом і духом» - квітень;
- Малі олімпійські ігри - травень.

Кожна форма виховної роботи вибудовується за окремою технологією, в формі яскравого свята, що викликає глибокий емоційний відгук у школярів, сприяє створенню позитивного емоційного фону в колективі класу та школи, виникненню почуття задоволеності. За підсумками спортивних змагань, конкурсів, естафет учні нагороджувалися призами та грамотами, спортивною атрибутикою, буклетами, що стимулювало їх до подальшого вдосконалення і систематичних занять фізкультурою та спортом. Готуючись до кожного циклу спартакіади, молодші школярі вчиться долати труднощі: перемагаючи - не зупинятися на досягнутому, програвши - аналізувати поразку, поважати перемогу суперника.

Участь школярів, схильних до прояву девіантної поведінки, в проєкті:

- сприяло зниженню рівня їх тривожності і агресивності, а також поглибленню знань про соціально схвалювані норми поведінки [5];

- забезпечило стабілізацію їх емоційно-вольової сфери та научіння позитивному вирішенню проблеми пошуку способів розваги і проведення вільного часу, що своєю чергою сприяло збереженню соціально-психологічної стійкості в конфліктних ситуаціях.

**Висновки.** Отже, фізкультура і спорт є важливим засобом превенції девіантної поведінки молодших школярів та формування в них соціальних навичок. Створення ситуації успіху створює сприятливі умови для формування у молодших школярів позитивного ставлення до занять фізкультурою та спортом, до відновлення їх фізичного та психічного здоров'я, мотивувало на здоровий спосіб життя та бажання вдосконалювати свої фізичні можливості, а також слугують додатковим об'єднуючим і згуртовуючим чинником колективу початкової школи.

### **Список використаної літератури**

1. Евладова Е.Б. Внеурочная деятельность. Е.Б. Евладова // Воспитание школьников. - 2012. - №3. - С. 15-26.
2. Лопатин М. Ю. Девиантное (отклоняющееся) поведение. – Режим доступу: <http://www.nauka-pravo.org/m/articles/view/>
3. Оржиховська В., Федорченко Т. Профілактика девіантної поведінки неповнолітніх. Навч. посіб. Черкаси. Вид. Чабаненко Ю., 2009. 376 с.
4. Пасічняк Л.В. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення. Дис...канд. пед. н., К. - 2017. - 208 с.
5. Подолання поведінкових порушень у дітей молодшого шкільного віку. - Режим доступу: <https://urok.1sept.ru/статьи/647574/>:

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ АТЛЕТИЗМУ**

*Дідик Т. М., Межвинський А. С.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті розглядаються питання застосування вправ атлетизму на уроках фізичної культури для розвитку фізичних здібностей і підвищення рівня підготовленості учнів старшого шкільного віку, а також використання якісної оцінки показників фізичної підготовленості з метою застосування індивідуального підходу у відповідності з рівнем розвитку фізичних здібностей.

**Вступ.** Одним із головних завдань сучасної школи є збереження і зміцнення здоров'я на основі підвищення рівня фізичної підготовленості дітей і підлітків. Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 2015 року проводиться моніторинг фізичного стану учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку таких фізичних якостей як швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість. За даними досліджень достатній рівень розвитку фізичних якостей є запорукою успішного навчання в школі [2, 4]. Заняття фізичною культурою і спортом зміцнюють здоров'я, формують правильну поставу, коригують вроджені або набуті порушення фізичного розвитку, формують вольові якості, підвищують резистентність організму до захворювань [9, 10].

Важлива роль у раціональному підборі засобів і методів розвитку фізичних здібностей відводиться урахуванню індивідуальних особливостей учнів та їх рівню фізичної підготовленості [3, 5, 8].

Вивченню питання розвитку фізичних здібностей присвячена значна кількість наукових праць і досліджень (А.А. Гужаловський (1986), О.В. Давиденко, Т.Ю. (2005), Т.Ю. Круцевич (2008), М.М. Линець (1997), Н.В. Москаленко (2007) та ін.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що ряд актуальних питань фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, пов'язаних з вибором засобів і методів, використанням індивідуального підходу у відповідності з рівнем розвитку фізичних здібностей окремого учня, не знайшли свого повного відображення в наявних публікаціях. У зв'язку з цим на нашу думку, є необхідність проведення дослідження, спрямованого на визначення рівня показників фізичної підготовленості з метою індивідуалізації програм розвитку фізичних здібностей учнів старшого шкільного віку. На нашу думку, дане питання є актуальним і потребує подальшого вивчення.

**Мета роботи:** Вивчити рівень показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку.

**Завдання дослідження.**

1. Провести аналіз літературних джерел з теми дослідження.
2. Визначити методи оцінки показників фізичної підготовленості.
3. Дослідити рівень показників фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.



**Методи дослідження.** У роботі використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Алгоритм нашого дослідження передбачав розробку і впровадження програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури. Але у зв'язку з ситуацією, яка склалася в Україні щодо протиепідеміологічних заходів до COVID 19 і впровадженням дистанційного навчання учнів загальноосвітніх закладів, ми внесли корективи в нашу експериментальну програму, яка передбачала зміну засобів розвитку силових здібностей. Програма складалась з силових вправ на м'язові групи плечового поясу, тулуба і ніг з використанням обтяжень. При розробці програми ми використали методичні рекомендації В.Н. Курися [6].

Виконання усіх вправ було адаптовано до умов проведення уроків онлайн.

В чому полягала особливість вправ, які використовувались на уроках фізичної культури в дистанційному режимі? У зв'язку з тим, що усі вправи виконувались з використанням обтяжень, у процесі корегування нашої програми ми замінили гантелі на пластикові пляшки, наповнені рідиною. Для юнаків, які мають низький рівень розвитку показників фізичної підготовленості, використовувались обтяження 1 кг, середній рівень – 1,5 кг, високий рівень – 2 кг.

Комплекс атлетичних вправ застосовувався 2 рази на тиждень на уроці фізичної культури протягом жовтня-листопада 2020 р. Протягом 3 тижнів виконувалась одна серія вправ атлетичного комплексу, наступних 2 тижні – 2 серії, наступних 2 тижні – 3 серії вправ.

За даними Л.С. Дворкіна саме такий алгоритм побудови занять із збільшенням навантаження дає високий тренувальний ефект, що і було підтверджено в процесі нашого дослідження [1].

У процесі дослідження ми провели тестування показників фізичної підготовленості учнів 10 та 11 класів у таких тестових вправах: біг 30 м, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, підтягування у висі на поперечині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (табл. 1).

Якщо розглядати вправи стрибок у довжину з місця і стрибок вгору з місця, то характерним для даних вправ є прояв вибухової сили. У вправах згинання-розгинання рук в упорі лежачи і у висі на поперечині відбувається прояв силової витривалості. Вправа «біг 30 м» характеризується проявом швидкості.

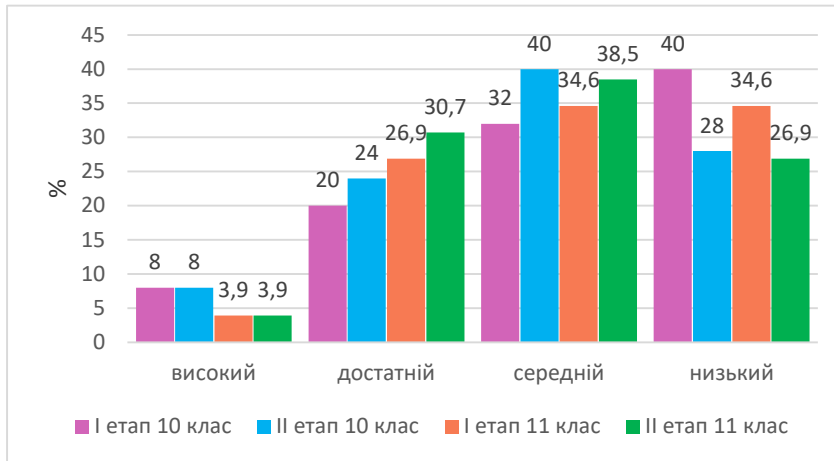
**Показники фізичної підготовленості юнаків 10 та 11 класів**

№	Тестові вправи	10 клас, (n= 25) $\bar{x} \pm S$	11 клас, (n= 26) $\bar{x} \pm S$
1.	Біг 30 м, с	5,41±0,21	5,34±0,27
2.	Стрибок у довжину з місця, см	204,34±7,65	211,28±8,12
3.	Стрибок угору з місця, см	38,18±3,45	41,34±4,02
4.	Підтягування у висі на поперечині, к-ть разів	7,48 ±1,24	7,24 ±1,07
5.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	22,12 ±1,36	21,82 ±2,45

Для визначення рівня розвитку показників фізичної підготовленості юнаків 10 і 11 класів ми скористались Навальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи [7].

Якісний аналіз показників фізичного розвитку дозволив нам встановити, що показники фізичної підготовленості учнів 10-х класів на початку дослідження відповідали достатньому рівню - 20%, середньому - 32% і низькому -40%. Показники тільки 2 учнів (займаються спортом не на постійній основі) відповідали високому рівню, що становить 8 % від загальної кількості. В результаті застосування програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму нам вдалося покращити якісні показники у тестових вправах учнів 10 класів, а саме: зменшився відсоток учнів з низьким рівнем розвитку фізичних здібностей з 40% до 28%; збільшився відсоток учнів з середнім рівнем – з 32% до 40%, з достатнім рівнем – з 20% до 24%; кількість учнів з високим рівнем розвитку фізичних здібностей залишився без змін (рис.1)

Проведення якісного аналізу показників фізичної підготовленості учнів 11-х класів дозволив встановити, що кількість учнів з високим рівнем розвитку фізичних здібностей не змінилась (3,9%), а кількість учнів, у яких рівень розвитку фізичних здібностей покращився до рівня «достатній» і «середній» збільшився: з 26,9% до 30,7% та 34,6% до 38,5% відповідно.



**Рис. 1. Аналіз динаміки якісних показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку протягом дослідження**

Отримані дані у процесі дослідження дозволили встановити, що застосування програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму позитивно впливають на показники фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити основні аспекти використання засобів і методів розвитку фізичних здібностей учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.
2. Якісна оцінки показників фізичної підготовленості проводиться з метою застосування індивідуального підходу у відповідності з рівнем розвитку фізичних здібностей окремого учня при плануванні навантажень на уроках фізичної культури.
3. В результаті застосування розробленої програми розвитку фізичних здібностей на основі використання вправ атлетизму ми встановили позитивний приріст результатів за всіма тестовими вправами, що стало підґрунтям підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. Москва: Советский спорт, 2005. 600 с.
2. Драчук С., Дідик Т., Кульчицька І., Свірщук Н. Оцінка фізичного стану старшокласників закладів середньої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації:*

збірник наукових праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С.43-49. URL: <http://93/183/203/244:80/xmloi/handle/123456789/4491>

3. Драчук С., Дідик Т., Поляк В., Кульчицька І., Порядіна В. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів шляхом застосування методики енергетичного дихання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 160-167. DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-160-167

4. Дяченко А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 19. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С.160-164.

5. Кульчицька І. До питання про контроль підготовленості в процесі фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.120-124.

6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. М.: Советский спорт, 2004. 264 С.

7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи. Рівень стандарту. 41 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

8. Овчарек О.М., Романчук О.П. Проблеми розвитку фізичного потенціалу учнів загальноосвітніх шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вип.12. Т.1. Вінниця. 2011. С. 267-275.

9. Пальчук М.Б. Попередній контроль показників фізичного розвитку школярів 9-х класів як невід'ємна складова навчального процесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 12. Том 1. Вінниця. 2011. С. 283-288.

10. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 191 с.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ В РЕЖИМІ ШКІЛЬНОГО ДНЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Долженко Л. П., Коломійчук А. О.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** В статті представлений аналіз проблеми зниження рухової активності сучасних школярів. Проаналізовано результат власних досліджень рухової активності дітей молодшого шкільного віку, визначено структуру та співвідношення рівнів рухової активності дітей 9-10 років.

**Вступ.** В сучасних реаліях розвитку суспільства нашої країни нажаль спостерігається тенденція до все більшого зниження рухової активності всіх верств населення. Багатьма дослідженнями доведено, що заняття фізичними вправами є одним з найважливіших позитивних факторів, що впливає на зростання, розвиток та формування здоров'я дитячого організму. Для нормального фізичного розвитку дитини оптимальний рівень рухової активності забезпечує відповідний розвиток всіх функціональних систем організму, сприяє формуванню правильної постави, покращенню опірності організму, адаптаційних реакцій до несприятливих зовнішніх факторів[1, 2, 7, 9].

Данні спеціальної літератури вказують на те, що з початком навчання в школі рухова активність дітей знижується майже на 50 %. При цьому 82-85 % часу учні знаходяться в сидячому положенні, а на довільну рухову активність припадає лише 16-19 % на організовані форми рухової активності приходить менше ніж 13% [7, 8].

Особливу увагу цій проблемі слід приділяти дітям в молодшому шкільному віці в зв'язку із різкою зміною способу життя: від активного до малорухливого, що пов'язано з тривалим виконанням домашніх завдань та активним використання сучасних технічних гаджетів (комп'ютерів, планшетів, телефонів) для проведення свого дозвілля.

Проблемі збільшення рухової активності дітей та молоді присвятили свої роботи багато сучасних науковців: Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, Л. В., Перегінець М., Мосійчук, Н. В. Москаленко, Кібальник О. Я., Трачук С.В. Однак з урахуванням змін нових викликів залишається актуальною проблема підвищення рухової активності для зміцнення і збереження здоров'я школярів.

**Мета дослідження.** Оцінити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку в режимі шкільного дня.

**Завдання дослідження.** Проаналізувати дані науково-методичної літератури стосовно значення рухової активності в житті дітей молодшого шкільного віку; визначити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку та засоби, за допомогою яких можна її підвищити.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, Фремінгемська методика дослідження рухової активності, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі роботи для визначення кількості часу, який витрачають діти молодшого шкільного віку на кожен із видів рухової активності, за допомогою батьків та вчителів проводився добовий хронометраж видів діяльності учнів 4 класів школи № 291 м. Києва. Добову рухову активність визначали за допомогою Фремінгемської методики дослідження. Результати дослідження рухової активності дітей, які приймали участь в експерименті наведено в таблиці 1.

Спеціально організованими заняттями, інтенсивними рухливими та спортивними іграми, які відносяться до високого рівня рухової активності, хлопчики займались в середньому 0,7 годин, а дівчата – 0,4 години.

Таблиця 1

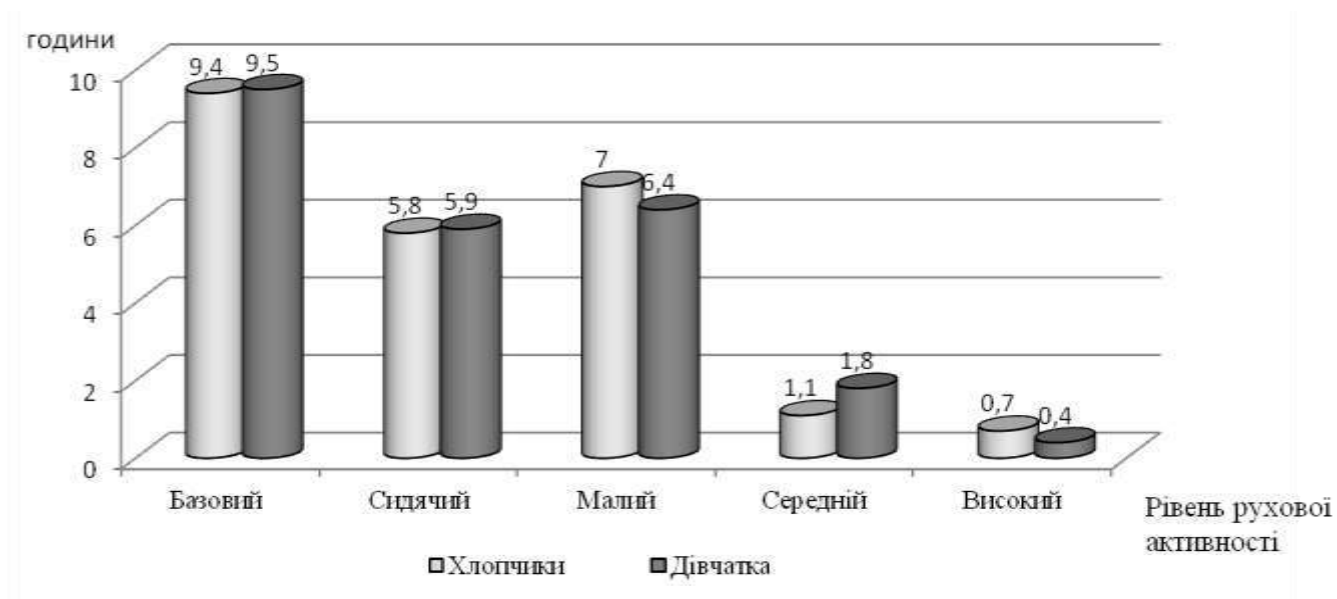
**Структура добової рухової активності дітей 9-10 років в режимі навчального дня**

Рівень рухової активності		Хлопчики		Дівчатка	
		$\bar{x} \pm S$	%	$\bar{x} \pm S$	%
Базовий	години	9,4±1,15	39,2	9,5±1,34	39,6
	індекс фізичної активності	9,4±1,15		9,5±1,34	
Сидячий	години	5,9±0,96	24,4	5,7±1,01	24,6
	індекс фізичної активності	6,5±1,02		6,3±0,74	
Малий	години	7,0±0,15	29	6,4±0,45	26,7
	індекс фізичної активності	10,5±0,98		9,6±0,26	
Середній	години	1,1±0,23	4,5	1,8±0,28	7,4
	індекс фізичної активності	2,6±0,46		4,3±1,13	
Високий	години	0,7±0,05	2,9	0,4±0,08	1,7
	індекс фізичної активності	3,5±0,33		2,0±0,29	

За даними науково-методичної літератури учні початкових класів витрачають 39-40 % від добової кількості часу на рухову активність базового рівня, на рухову активність сидячого рівня – 17-22 %, малого – 27-31 %, середнього – 4-8 %, високого – 3-4 %. Наші результати дослідження підтверджують результати інших дослідників [5, 8].

Заняття високим рівнем рухової активності є нижчим від представлених в літературі, не дивлячись на те, що в школі є басейн.

На рисунку 1 зображено розподіл рухової активності хлопчиків і дівчаток за різними рівнями.



**Рис. 1. Співвідношення рівнів рухової активності школярів 9-10 років**

Кількісна оцінка добового бюджету часу школярів показала, що 80 % від загального обсягу добової рухової активності становили всі види рухів, які спрямовані на задоволення природних потреб дитини, а також її навчальна діяльність. Так, на навчальну діяльність школярі витрачають у середньому 22-23 % часу доби. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2-3 % часу.

Структура добової рухової активності молодших школярів свідчить про перевагу сидячого виду активності після уроків. Так, на підготовку уроків діти витрачають 2,6 години, на сидячі ігри, в тому числі і комп'ютерні дівчата витрачають 1,5 години, а хлопці – 2,6 годин. Близько 12,5% витрачають не менше 1,5 години на заняття у творчих гуртках чи з

репетитором. В той же час на спеціально організовані заняття фізичними вправами відводиться в середньому тільки 30 хвилин щодня.

**Висновки.** В ході дослідження рухової активності учнів молодшого шкільного віку було з'ясовано, що на базовий рівень рухової активності хлопчики четвертого класу в середньому витрачають 9,4, а дівчата – 9,5 годин щодоби, на сидячий – 5,8 та 5,9 годин відповідно. Малий рівень добової рухової активності у хлопчиків займав 7,0, а у дівчат 6,4 годин. Що стосується спеціально організованої рухової активності, то на неї витрачається лише 0,7 годин хлопчиками та 0,4 години дівчатами, що є недостатнім, та може негативно впливати на фізичний стан та здоров'я дітей. Загалом у хлопців дещо вищі показники високого й сидячого рівнів рухової активності. Це пов'язано з тим, що, на нашу думку, хлопці більше часу проводять за комп'ютерними іграми, та люблять грати у футбол під час прогулянки в групі продовженого дня в той час, коли дівчата просто прогулюються з подружками.

Серед заходів забезпечення належного рухової активності можна віднести форм організації занять відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до занять у школі, фізкультурні паузи і хвилинки на уроках з інших теоретичних дисциплін, флешмоби і руханки на довгих перервах, фізкультурні свята і розваги, рухливі ігри на прогулянці в групі продовженого дня, спортивно-масові заходи як для учнів так і з залученням їхніх батьків, тощо.

### **Список використаної літератури**

1. Бар-Ор О, Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. К.: Олимпийская литература; 2009. 528 с.
2. Безверхня ГВ. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. 3/4: 99-102.
3. Гончарова НМ, Костюченко ОМ, Прокопенко АО, Родіоненко МВ. Особливості рухового режиму учнів першого класу загальноосвітньої школи. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 11-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2018 Квіт 11-12; Київ; 2018. 299-300.
4. Москаленко НВ, Степанова ІВ, Власюк ОО, Шиян ОВ. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навчальний посібник. Дніпропетровськ : Інновація; 2011. 238с.
5. Когут Ю. Руховий режим і фізичний стан дітей 6-7 років, які навчаються у



школах різного типу: Автореф.дис... канд. наук з фіз. Виховання і спорту: 24.00.02. К., 2006. 20 с.

6. Перегінець ММ. Долженко ЛП Тронь РА. Рухова активність старшокласників Прикарпаття, які навчаються в загальноосвітніх закладах різного профілю. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць.2017; 5(87): 85-93.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.; за ред. Круцевич ТЮ. К.: вид-во «Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

8. Трачук С, Куликовська С, Заяць Л. Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3: 226-229.

9. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2015.

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Дюжева Є. В., Латишев М. В.*

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Анотація.** Харчування один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини, її фізичний, психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність її організму. У роботі проведено онлайн анкетування студентів стосовно наскільки вони дотримуються режиму харчування. Результати анкетування показали, що більшість студентів (65,1 %) не завжди дотримуються режиму та здорового харчування та 18,6 % взагалі не дотримуються.

**Вступ.** Харчування один із найважливіших факторів, що визначає здоров'я людини; її фізичний та психологічно-емоційний стан та підтримує життєдіяльність організму. Від правильної якості харчування залежить добре самопочуття. Правильне харчування забезпечує нормальний розумовий і фізичний розвиток організму, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [2, 4, 5].

Здоров'я студента неможливо забезпечити без раціонального харчування. Під раціональним харчуванням розуміють: задоволення фізіологічні потреби у харчових продуктах та дотримання режиму приймання їжі. Збалансованість харчування – це

харчування, яке забезпечує організм необхідними харчовими речовинами в оптимальному співвідношенні [1].

**Мета дослідження:** провести аналіз науково-методичної літератури та визначити особливості режиму харчування студентів.

**Завдання дослідження.** 1. Провести аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.

2. Визначити наскільки студенти дотримуються здорового режиму харчування за допомогою анкетування.

3. Провести порівняльний аналіз з іншими дослідженнями.

**Методи дослідження.** У роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики.

Проведено онлайн анкетування за допомогою Google Forms, у якому прийняло участь 43 студенти (55,8 % чоловіків та 44,2 % жінок). Середній вік студентів склав  $19,3 \pm 1,9$  років. Анкета складалася з чотирьох питань стосовно наскільки респонденти дотримуються режиму харчування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що у більшості студентів порушений режим харчування; порушена кількість прийому їжі та її об'єм; в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування та інше [2, 3, 5].

Результати проведеного анкетування показали, що більшість студентів (65,1 %) не завжди дотримуються режиму та здорового харчування та 18,6 % взагалі не дотримуються. В той же час тільки 16,3 % студентів дотримуються. Ці дані свідчать про досить адекватну самооцінку студентами стану проблеми харчування.

На питання «Скільки разів на день Ви приймаєте їжу?»: 25,6 % студентів відповіли 1-2 рази, більшість (67,4 %) приймають їжу 3-4 рази на день і тільки 7,0 % приймають 5 та більше разів. Більшість респондентів снідають та обідають: відповідно 65,1 % та 76,6 %. В той же час приблизно чверть студентів не завжди снідають та обідають (25,6 % та 23,3 % відповідно). Варто підкреслити, що 9,3 % взагалі не снідають.

Іншими дослідженнями встановлено, що майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 31,2 %, а свіжі фрукти – 22,8 % опитаних студентів [3, 6].

Харчування студентів, які багато працюють розумово, повинне бути повноцінним, збалансованим, різноманітним. Порівнюючи дані з різних джерел визначили, що режим харчування студентів повинен передбачати не менш як чотириразове приймання їжі. Розподіл за енергетичною цінністю може бути наступним: сніданок – 25% добової енергоцінності, обід – 35%, другий обід – 15%, вечеря (за 3 год. до сну) – 25%. Сніданок повинен бути ситним, вечеря – низької енергоцінності. Рекомендується також п'ятиразове харчування [1, 6, 7].

**Висновки.** Харчування повинне забезпечувати гармонійний розвиток людини і злагоджену діяльність організму. Для цього харчовий раціон по кількості і якості необхідно збалансувати з потребами людини відповідно до її професії, віку, статі. Результати дослідження визначили, що більшість студентів усвідомлюють проблему свого харчування. В той же час достатня частина студентів не завжди дотримується режиму харчування.

#### **Список використаної літератури**

1. Гриньова М.В., Коновал Н.О. Організація впливу збалансованого харчування на розумову діяльність студентської молоді. Полтава. 2013. 38 с
2. Гуліч М.П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011. № 20(2). С. 128-132.
3. Зацерковна Ю. С. Раціональне харчування студентів як складова здорового способу життя. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. 2019. 99-103.
4. Ковінько М.С., Латишев М.В., Сліпушко О.О., Драчук А.І. Аксіологічний аналіз здоров'я як інтегративної цінності особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 15 (83) . С. 64–68.
5. Москаленко В.Ф., Грузєва Т.С., Галієнко Л.І. Особливості харчування населення України та їх вплив на здоров'я. *Науковий вісник Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця*. 2009. №3. С. 64-73.
6. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. *Аграрна наука та харчові технології*. 2017. № 5 (99). С. 121-127.
7. Пересічний М. І., Карпенко П.О., Пересічна С.М. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старення и долголетия*. 2011. № 20(2). С. 177-188.

## ПАНДЕМІЯ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЇЇ РОЛЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННОСТІ.

*Єременко Н. П.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

**Анотація.** Мета дослідження. Вивчити роль рухової активності під час пандемії для профілактики захворюваності. Рухова активність в рамках фізіологічного оптимуму сприяє підвищенню економічності роботи кардіреспіраторної системи, розширенню адаптаційних можливостей і загальної неспецифічної опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища проживання. Це дозволяє розглядати рухову активність не тільки як потужний немедикаментозний фактор підтримки і підвищення рівня здоров'я населення, але і як фактор, що нівелює до певної міри вплив несприятливої екологічної середовища.

**Вступ.** В даний час актуальна проблема для багато людей, в нашій країні, і в усьому світі, які страждають гіподинамією, тобто недоліком рухової активності. При виникненні даного явища, у людини знижується амплітуда дихальних рухів, особливо здатність до глибокого видиху. Що дуже важливо не зменшувати саме під час хвороб дихальної системи [2,5].

В наслідок чого, зростає об'єм залишкового повітря, що несприятливо позначається на газообміні в легенях. Все це призводить до кисневого голодування, яке породжує величезну кількість порушень обміну речовин, що згубно позначається на організм людини в цілому. Однак в тренуваному організмі все інакше, кількість кисню вища (при тому, що потреба понижена), тим самим зміцнюється імунітет. Фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості крові і шкіри, а також стійкість до деяких інфекційних захворювань [1,6,9].

Разом з тим помірні фізичні навантаження активізують весь діапазон імунного захисту. Це проявляється у випадку охорони здоров'я досить багатопланова. Зокрема, знижується частота поширених інфекційних захворювань (ГРЗ, пневмонії, хронічних холециститів і ін.) І полегшується їх перебіг. У осіб середнього віку слабшають початкові прояви гіпертонічної хвороби, попереково-крижового радикуліту, функціональних розладів нервової системи. Систематичні фізичні вправи, адекватні можливостям організму, викликають зрушення імунітету, мають біологічних значимість - вони уповільнюють вікове розвиток імунодефіциту (зниження кількості головним чином І-лімфоцитів) і послаблюють

прояви аутоагресії. Такі імунологічні зрушення, в свою чергу, перешкоджають розвитку злоякісних пухлин вірусної етіології, захворювань, віднесених до «похмурої тріади» ХХ століття (атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця), уповільнює прояв багатьох ознак передчасного старіння [3,7].

Якщо м'язи не діють або навантаження на них мала, то погіршується живлення м'язів, зменшується фізичні показники, такі як обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в'ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять до різних предпатологічеським і патологічних змін в організмі людини [3,8,10].

**Мета дослідження.** Вивчити роль рухової активності під час пандемії для профілактики захворюваності.

**Завдання дослідження.** 1. Дослідити вплив рухової активності за здоров'я людини. 2. Проаналізувати норми рухової активності для різних вікових груп.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел; спостереження. Аналіз та узагальнення літературних джерел був проведений з метою отримання об'єктивних відомостей по досліджуваним питанням, з'ясування стану розв'язуваної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перебування в карантинному режимі може викликати додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я громадян. Європейський офіс ВООЗ підготував рекомендації з фізичної активності і підказав конкретні дії, вправи і техніки розслаблення, які допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

Варто відзначити, що таке явища як стрес чинить руйнівну дію на організм людини. Однак рішення цієї проблеми лежить на поверхні - фізичні навантаження, які володіють сильним антистресову дію. Фізичні вправи також сприяють, в свою чергу, збереженню бадьорості і життєрадісності. При цьому збільшується число білих кров'яних тілець і лімфоцитів, які є головними захисниками організму на шляху інфекції.

Також фізичні вправи впливають на артеріальний тиск, зменшуючи утворення норадреналінагормона, який, звужуючи кровоносні судини, стає причиною підвищення тиску [4,7,9].

При повсякденних навантаженнях на організм вдосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, також в організмі збільшується кількість багатих енергією з'єднань, завдяки чому підвищуються показники можливостей і здібностей людини (фізичні, розумові та інші). Мінімальний рівень рухової активності дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан організму.

Рекомендації, викладені в цьому документі, призначені для трьох вікових груп: 5-17-річних; 18-64-річних; і людей у віці 65 років і старше. Нижче наводиться розділ з рекомендаціями для кожної вікової групи [5,10].

Вікова група: діти і підлітки (5-17 років) Для зміцнення серцево-судинної системи, скелетно-м'язових тканин і зниження ризику неінфекційних захворювань рекомендується наступна практика фізичної активності:

1. Діти і молоді люди у віці 5-17 років повинні займатися щодня фізичною активністю від помірної до високої інтенсивності, в цілому, не менше 60 хвилин.

2. Фізична активність тривалістю понад 60 хвилин в день принесе додаткову користь для їх здоров'я.

3. Велика частина щоденної фізичної активності повинна припадати на аеробіку. Фізична активність високої інтенсивності, включаючи вправи з розвитку скелетно-м'язових тканин, повинна проводитися, як мінімум, три рази в тиждень.

Дорослі люди (18-64 років). З метою зміцнення серцево-легеневої системи, кістково-м'язових тканин, зниження ризику неінфекційних захворювань і депресії рекомендується наступна практика фізичної активності:

Кожне заняття аеробікою повинно тривати не менше 10 хвилин.

Для того щоб отримати додаткові переваги для здоров'я, дорослі люди цієї вікової категорії мають збільшити навантаження своїх занять аеробікою середньої інтенсивності до 300 хвилин в тиждень, або до 150 хвилин в тиждень, якщо займаються аеробікою високої інтенсивності, або аналогічне поєднання занять аеробікою середньої та високої інтенсивності.

Дорослі люди цієї вікової категорії з проблемами суглобів повинні виконувати вправи на рівновагу, що запобігають ризик падінь, 3 або більше разів на тиждень.

Силовим вправам, де задіяні основні групи м'язів, слід присвячувати 2 або більше днів на тиждень.

Якщо люди похилого віку за станом свого здоров'я не можуть виконувати рекомендований обсяг фізичної активності, то вони повинні займатися фізичними вправами з урахуванням своїх фізичних можливостей і стану здоров'я.

Вікова група: люди похилого віку (65 років і старше). Для дорослих людей цієї вікової групи фізична активність передбачає оздоровчі вправи або заняття в період дозвілля, рухливі види активності (наприклад, велосипед або піші прогулянки), професійної діяльності (якщо

людина продовжує працювати), домашні справи, ігри, змагання, спортивні або планові заняття в рамках щоденної діяльності, сім'ї та суспільства.

Дорослі люди в віці 65 років і старше повинні приділяти не менше 150 хвилин в тиждень занять аеробікою середньої інтенсивності, або, не менше, 75 хвилин в тиждень занять аеробікою високої інтенсивності, або аналогічної фізичної активності середньої і високої інтенсивності.

**Висновки** з даного дослідження. Таким чином, виходячи з усього перерахованого вище можна зробити висновок про те, що фізичні навантаження роблять на людський організм величезну благотворний вплив, забезпечуючи вдосконалення і діяльність всіх органів і систем людини, його працездатність, а також зміцнення його здоров'я. Рухова активність в цілому є провідним фактором оздоровлення людини, так як вона спрямована на стимулювання та зміцнення імунітету, а також на підвищення потенціалу здоров'я.

### **Список використаної літератури**

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2012. 20 с.
2. Блистів, Т. В. Пилипей Л. Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018. Вип. 30. С. 59-64. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2434>
3. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
4. Єременко Н.П. Формування здорового способу життя студентської молоді під впливом різних факторів / Єременко Н.П., Щербакова Г.Д. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного викладання.– Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.– С.34-39 .
5. Єременко, Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63.<http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
6. Єременко, Н. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. – Вип. 8(27). – С. 49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>

7. Кенсицька І., Пальчук М. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2016. №2. С. 48-53.
8. Котко Д. М., Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 4(112). С.57 61.
9. Підгайна В.О. Ковальова Н.В. Вплив рухової активності на показники фізичного стану старшокласників. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Вип. 3. К.: 2018. С. 393 – 397.
10. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

## **РОЛЬ ОЗДОРОВЧО РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ В СОЦІАЛЬНІЙ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Заліна П. І.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** У зв'язку зі збільшенням кількості осіб з інвалідністю, особливо дітей з інвалідністю, виникає необхідність обґрунтування різних шляхів їхньої інтеграції в суспільство, зокрема методами оздоровчо-рекреаційних занять. Робота виконана з урахуванням поточного стану сфери соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.

**Вступ.** Станом на початок 2020 року в Україні налічується 2703,0 тис. осіб з інвалідністю, про що свідчать дані Державної служби статистики України [4]. Значна частина цих людей підпадає під соціальну ізоляцію [2] і, по суті, відрізана не тільки від занять рекреацією, а й від суспільного життя загалом. В українському суспільстві досі існують проблеми зі сприйняттям таких людей через наслідування медичної моделі інвалідності [1], але їхні можливості займатися рекреаційною діяльністю постійно зростають. Організація оздоровчо-рекреаційних занять у соціальній інтеграції осіб з інвалідністю не має чітких правил. Використовуються загальні рекомендації та методики окремих науковців. Широкого застосування набули соціальні технології моделей інтеграції, запропоновані Л. Ходою, які включають: базову інтернальну інтеграцію – у цій моделі соціальної інтеграції поєднується одна нозологічна група для спільних занять, змішану інтернальну інтеграцію – модель соціальної інтеграції, в якій для спільних занять поєднуються особи з різними



нозологіями (сенсорні, фізичні, інтелектуальні порушення), включаючи екстернальну інтеграцію – модель соціальної інтеграції, яка для спільних занять об'єднує здорових людей і осіб з однією нозологією, поєднуючу екстернальну інтеграцію – модель соціальної інтеграції, в якій об'єднуються люди з різними нозологіями і здорові, для спільних занять [5].

Організуюючи оздоровчо-рекреаційне заняття з метою соціальної інтеграції, спеціалісти повинні зважати на доступність і рівні умови для здорових людей і осіб з інвалідністю. Щоб заняття несло дієвий інтегративний характер, організатори мають дотриматись певних рекомендацій: запрошувати всіх осіб до рекреаційних програм, забезпечити архітектурну та програмну доступність, навчити колектив задовольняти індивідуальні потреби осіб з інвалідністю, забезпечити спільну діяльність, яка сприятиме позитивному спілкуванню на рівні з іншими, зміцнити дружні взаємини між здоровими людьми і особами з інвалідністю, підготувати людей як провідників інтегрування, схвалити принцип інтеграції як обов'язок кожного учасника [3].

Для нас важливо зрозуміти настільки оздоровчо-рекреаційні заняття на практиці будуть відповідати вимогам соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.

**Мета дослідження:** визначити роль оздоровчо-рекреаційних занять в соціальній інтеграції осіб з інвалідністю.

**Завдання дослідження:**

- 1) дослідити залученість осіб з інвалідністю до оздоровчо рекреаційних занять;
- 2) визначити вплив оздоровчо-рекреаційних занять на осіб з інвалідністю;
- 3) обґрунтувати доцільність використання оздоровчо-рекреаційних занять в соціальній інтеграції осіб з інвалідністю.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової літератури та документальних джерел, письмовий збір інформації (анкетування), математична статистика.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В анкетуванні взяла участь 21 особа серед чоловіків і жінок віком від 17 до 60 років з різними категоріями інвалідності. Респондентами були особи з інвалідністю паралімпійської збірної команди України із зимових видів спорту з порушеннями ОРА та зору, дефлімпійської збірної команди України з лижних гонок з порушеннями слуху, люди з інвалідністю Івано-Франківського міського центру з фізичної культури і спорту «Інваспорт» та користувачі соціальної мережі «Twitter».

Аналіз відповідей анкетування дав наступні результати: на питання «Чи допомагає Вам відвідування місць культурного відпочинку (музеїв, театрів) у пошуку нових знайомих та налагоджуванню соціальних контактів?» 40% респондентів відповіли – ні, а ще 60%

вказали, що не відвідують такі місця. Жодної позитивної відповіді не отримано. Така тенденція може вказувати на те, що місця культурного відпочинку не адаптовані для надання послуг людям з інвалідністю. Окремі спеціально-організовані послуги можна отримати в межах установ для осіб з інвалідністю, але можливість соціалізації в такому випадку відсутня через проживання в одній громаді.

На питання про частоту залучення до різних форм рухової активності рекреаційної спрямованості 85% респондентів відповіли, що така діяльність у них носить епізодичний характер, 5% займається регулярно і 10% ніколи не залучалися. Це свідчить про те, що різноманітність видів і форм рекреаційної діяльності дозволяє брати в ній участь особам з інвалідністю в умовах, що компенсують їхні відхилення у здоров'ї.

80% учасників опитування вважають, що інвалідність не є перешкодою для участі в певних видах рухової діяльності рекреаційної спрямованості з людьми без інвалідності, а 20% вважають, що це стане завадою для спільних занять. Попри відсутність на масовому ринку послуг великої кількості змішаних рекреаційних програм, спостерігається позитивна тенденція для їх створення.

На питання «Чи брали Ви участь у руховій діяльності рекреаційної спрямованості разом з людьми без інвалідності? Чи відчували при цьому дискомфорт?» 60% респондентів відповіли «так, дискомфорт не відчувався», ще 20% «так, дискомфорт відчувався» і 20% «ні». Більшість опитаних заявили, що інвалідність не перешкоджає спільним заняттям рекреаційної спрямованості зі здоровими людьми, а отже, їх доцільно впроваджувати в програми соціальної інтеграції. Тим паче, переважна кількість респондентів мали досвід таких занять і не відчували при цьому дискомфорту. Це підтверджує ефективність застосування поєднуючої екстернальної інтеграції. Проблемою лишається те, що така діяльність організовується переважно з членами родини й обмежена кількома доступними формами.

80% респондентів зазначають, що рухова діяльність рекреаційної спрямованості дозволяє їм реалізовувати свої фізичні навички, 20% відповіли «ні». Розподіл відповідей по категоріях інвалідності дозволяє простежити взаємозв'язок між негативною тенденцією й категорією, для якої найтяжче організувати заняття в умовах, що дозволяли б максимально компенсувати відхилення у здоров'ї й реалізувати свої фізичні навички. Найбільше відповідей «ні» отримано від людей з порушеннями опорно-рухового апарату і частина від осіб з порушенням функцій зору. Водночас 30% з цих осіб вказали, що інвалідність не є перешкодою для спільних занять певними видами рухової діяльності рекреаційної

спрямованості з людьми без інвалідності, і 20% з них брали участь в такій діяльності, відчуваючи дискомфорт. Їхня готовність займатися зі здоровими людьми свідчить скоріше про недосконалість організації занять, ніж про їхню неефективність. Незважаючи на це, переважна кількість респондентів реалізовує свої фізичні навички під час діяльності рекреаційної спрямованості. Це важливо, тому що сама можливість отримувати послугу ще не значить, що вона зможе ефективно реалізуватися. У випадку оздоровчо-рекреаційних занять така ефективність присутня, а значить певні категорії осіб з інвалідністю зможуть задовольнити свої потреби в активному дозвіллі в прийнятній для себе формі.

На питання «Ви самі обираєте види активного чи пасивного відпочинку поза місцем проживання?» 75% респондентів відповіли «так», ще 20% відпочивають в межах місця проживання і 5% вказали «ні». Отже, така діяльність входить до видів занять, які можуть вільно обиратися більшістю людей з інвалідністю на рівні з іншими членами суспільства. В контексті соціальної інтеграції це доводить необхідність інформування осіб з інвалідністю про можливість залучатися до такого роду занять.

**Висновки.** 1. У 85% учасників заняття рекреаційної спрямованості носять епізодичний характер, 5% займаються регулярно і 10% ніколи не залучалися. 60% респондентів займалися разом зі здоровими людьми не відчуваючи дискомфорт, 20% з дискомфортом і ще 20% не залучалися до змішаних занять. Спостерігається позитивна тенденція залученості осіб з інвалідністю до оздоровчо-рекреаційних занять як у межах своєї або іншої нозологічної групи, так і з людьми без інвалідності.

2. Аналіз впливу рекреаційної діяльності показав, що відвідування місць культурного відпочинку не впливає на соціалізацію осіб з інвалідністю, але інші активні види рекреації дозволяють реалізовувати свої фізичні навички більшості опитаних нозологічних груп, за винятком осіб з порушеннями опорно-рухового апарату й частини людей з порушеннями зору.

3. Зважаючи на позитивну тенденцію залученості осіб з інвалідністю до спільних занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю зі здоровими людьми, можливістю реалізувати свої фізичні можливості в процесі таких занять і самостійно обирати їх види та форми, можна сказати, що оздоровчо-рекреаційні заняття входять до видів діяльності, які можуть реалізовуватися особами з інвалідністю попри порушення у здоров'ї разом і нарівні з іншими членами суспільства, що важливо в процесі соціальної інтеграції. Зважаючи на це, їх доцільно використовувати з метою повернення людини з інвалідністю в суспільство після тимчасової втрати своїх можливостей як його рівноправного члена.

### Список використаної літератури

1. Азін В. О., Байда Л. Ю., Госс Н., Ждан П. М., Сухініна І. М., Флетчер А. Нічого для нас без нас: Посібник з інклюзивного прийняття рішень для державних органів. Київ: Ленвіт, 2015. 102 с.
2. Байда Л.Ю., Красюкова – Еннс О.В., Буров С. Ю., Азін В.О., Грибальський Я.В., Найда Ю.М. Інвалідність та суспільство: навч. посіб. / за ред. Л. Ю. Байди. Київ: 2012. 216 с.
3. Сварник М, Грибальський Я, Войтюк Ю , Свет Є, Ревіна Т, Любімов А. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних. Львів: 2005. 151 с.
4. Соціальний захист населення України у 2019 році: Статистичний збірник. URL: <https://cutt.ly/oj3zriq>
5. Хода Л. Д. Методология социальной интеграции незлышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург: Якутский гос. ун-т. им. М. К. Аммосова, 2008. 39 с.

### ФАКТОРИ РИЗИКУ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

*Коваленко В.О.*

Вінницький торговельно-економічний інститут

Київського національного торговельно-економічного університету

**Анотація.** В статті розглядається проблема збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління. Здійснено аналіз основних факторів ризику, що впливають на здоров'я молоді.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства, коли гостро стоїть проблема збереження і зміцнення здоров'я нового покоління, особливого значення набуває вдосконалення системи освіти й формування культури здоров'я. Формування культури здоров'я молоді, його збереження та зміцнення набуває нині особливої ваги, тому що нехтування ним на ранніх етапах розвитку організму людини досить швидко обертається важкими хворобами, скороченням тривалості життя, втратою працездатності, що згубно впливає на економічний, духовний стан суспільства [1].

**Мета дослідження.** Визначити та проаналізувати показники стану здоров'я молоді України та фактори ризику, які впливають на його стан.

**Завдання дослідження.** Дослідити та проаналізувати теоретичні відомості, що стосуються даної теми та надати рекомендації щодо покращення ситуації.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Останнім часом ситуація зі здоров'ям молоді наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, які впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я [2].

Серед факторів, що впливають на здоров'я людини, провідне місце займають фізичні, духовні та соціальні. З фізичних факторів найбільш важливими є спадковість і стан навколишнього середовища. Дослідження свідчать про істотний вплив спадковості практично на всі аспекти нашого фізичного і психічного здоров'я (ступінь впливу їх на здоров'я може становити до 20%). Стан довкілля безпосередньо впливає на здоров'я. Навіть найздоровіші життєві звички не можуть повністю компенсувати вплив забрудненого повітря або води. Забруднене повітря може містити шкідливі речовини, які проникають в організм людини через органи дихання. Недоброякісна вода може містити патогенні мікроорганізми і токсичні сполуки, які, потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, викликають різні захворювання та отруєння [3].

Одним з найбільш поширених факторів ризику здоров'я молоді є неправильне харчування. Встановлено, що переважна більшість юнаків і дівчат (85%) має нераціональне харчування: нерегулярне за прийомами їжі, монотонне за набором продуктів, незбалансоване за основними складовими – білками, жирами, вуглеводами, а також вітамінами та мікроелементами. Значна кількість молоді надає перевагу швидкому харчуванню [4].

Важливим є той фактор, що молоде покоління має малорухомий спосіб життя та не займається спортом, що безпосередньо впливає на стан їхнього здоров'я, оскільки організація вільного часу належить до найважливіших сфер їхньої життєдіяльності і є суттєвим фактором підвищення працездатності і збереження здоров'я [6].

Актуальною на сьогодні залишається проблема поширення серед молоді комп'ютерної залежності. Майже у 40% випадків їх вільний час присвячений комп'ютеру

(спілкування через Інтернет або комп'ютерні ігри). Небезпечним проявом комп'ютерної залежності виступає відеоігровий синдром. Провокативним фактором щодо розвитку цього синдрому може бути не тільки нерегламентоване використання комп'ютеру, але й тривалий перегляд телепередач. Звичайно такий режим позначається на тривалості та якості нічного сну: 25%, тобто кожен четвертий, спить 6 та менше годин на добу, лише у третини тривалість нічного сну складає 8 годин [4].

Молоді люди часто прагнуть якомога раніше стати незалежними від батьків, у зв'язку з чим починають працювати у вільний від навчання час та навіть протягом навчального року. Звісно, початок трудової діяльності сприяє формуванню вищого рівня соціальної адаптації, проте рання соціалізація сприяє і ранньому засвоюванню стереотипів дорослого життя, таких як вживання алкоголю, наркотичних засобів, куріння тощо.

Далеко за межі медичних виходять проблеми алкоголізму і наркоманії. Вживання алкоголю є третім із чинників ризику, які зумовлюють смерть і непрацездатність. Серед чоловічої вікової категорії більшість починає вживати алкогольні напої до досягнення 18 років. Вживання алкоголю у віці до 20 років підвищується до 81% і залишається практично незмінним. Залишається високою і частота смертельних випадків, безпосередньо пов'язаних з алкоголем. Доведено, що регулярне вживання алкоголю скорочує тривалість життя на 5–7 років. За оцінками ВООЗ, споживання алкоголю в Україні спричинює 12% важких захворювань [5].

Надзвичайно гострою сьогодні є проблема наркоманії, яка чинить руйнівний вплив на всі сторони суспільного життя. Вживання юнаками й дівчатами наркотичних речовин стає небезпечним соціальним явищем. Наркотики руйнують психіку молодих людей, зумовлюють відмову від здорового способу життя, породжують мотиви прийняття хибних рішень.

Ще одна медико-соціальна проблема – тютюнопаління (куріння), яке є відомим чинником ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Дані свідчать, що проблеми алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління є надзвичайно критичними, а боротьба з цими шкідливими звичками, які становлять серйозну загрозу для громадського та індивідуального здоров'я, відкриває великі перспективи для поліпшення ситуації [5].

**Висновки.** Отже, сьогоднішні глобальні цілі мають бути спрямовані не лише на органи державного управління охорони здоров'я, а й на весь персонал, відповідальний за організацію охорони здоров'я та соціальний захист населення з профілактичних заходів, спрямованих на боротьбу з основними факторами ризику, що впливають на здоров'я.

Першочерговим завданням у цьому напрямку є сприяння повноцінному розвитку потенціалу громадського здоров'я шляхом широкомасштабної пропаганди здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

1. Рибалка О. Я., Цебржинський О. І. Методичні підходи до формування культури здоров'я учнівської молоді. *Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 29-30 трав. 2014 р. С. 206.
2. Няньковський С. Л., Яцула М. С., Чикайло М. І., Пасечнюк І. В. Стан здоров'я школярів в Україні. *Здоров'я дитини*. 2013. №5.
3. Єрмоменко Е. Зміст, форми і методи формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22-23 берез. 2018. С. 45-47.
4. Каракашян А. Н., Мартиновська Т. Ю., Севрюкова О.В. Гендерні особливості способу життя учнівської молоді. *Гігієна населених місць*. 2014. №64. С. 279-280.
5. Ціборовський О. М. Здоров'я населення і фактори ризику, що впливають на його стан, як об'єкт управління (огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. 2015. № 2. С. 15-16.
6. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. Оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти // *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*. 2018. № 4. С. 58-60.

## **ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ОСІБ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Ковтун А.О.*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Анотація.** У статті висвітлено особливості оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб першого періоду зрілого віку. У дослідженні взяли участь особи віком від 22 до 35 років в кількості 40 чоловіків та 40 жінок, які протягом 1 року 2-3 рази на тиждень відвідували різні види оздоровчо-рекреаційних занять у закладі «Фітнес-простір «Human»» м. Дніпра. Визначено, що 80% осіб першого періоду зрілого віку, які звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, на дозвіллі віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом. Пріоритетними мотивами до оздоровчо-рекреаційної діяльності таких осіб у

закладах оздоровчого фітнесу виявилися збереження здоров'я (65%) та емоційне задоволення від занять (50%).

**Вступ.** Соціально-економічні проблеми та зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшують вимоги до фізичного стану людей працездатного віку. Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами і шкідливими звичками у людей зрілого віку призводять до зниження фізичної роботоzдатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних та інших захворювань [1, 4].

Фізична культура має потужний потенціал для підвищення духовного, морального і фізичного здоров'я людини. В останні роки спостерігається інтенсивний розвиток оздоровчої фізичної культури, яка стає одним з основних чинників здорового способу життя. В сфері оздоровчої фізичної культури активно впроваджуються в практику інноваційні технології з метою досягнення і підтримки оптимального фізичного стану людини відповідно до її мотивації і індивідуальних особливостей. Фітнес-індустрія широко пропонує оздоровчо-рекреаційні заняття як форму активного відпочинку, яку зріла людина добровільно обирає та реалізує під час власного дозвілля [1, 3, 5]. Незважаючи на велику кількість досліджень недостатньо вивченими залишаються питання мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах оздоровчого фітнесу.

**Завдання дослідження:** 1. Вивчити особливості організації дозвілля осіб першого періоду зрілого віку, що звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами. 2. Визначити пріоритетні мотиви осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційних занять у закладах оздоровчого фітнесу.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі закладу «Фітнес-простір «Human»» м. Дніпра. У педагогічному експерименті прийняли участь особи віком від 22 до 35 років в кількості 40 чоловіків та 40 жінок, які протягом 1 року 2-3 рази на тиждень відвідували різні види оздоровчо-рекреаційних занять.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні взяли участь чоловіки і жінки першого періоду зрілого віку, які були практично здоровими та не скаржилися на самопочуття. Більшість з них мали вищу освіту (90%) та розумовий характер праці (90%).



З'ясовуючи, як люди першого періоду зрілого віку, що звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, проводять дозвілля, ми виявили, що вони віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом (80%), спілкуванню з друзями (71%), хобі (42%), соціальним інтернет-мережам (40%), прогулянкам з родиною (32%), читанню книг (30%), прослуховуванню музики (20%), перегляду телебачення (13%) та комп'ютерним іграм (10%). Треба зазначити, що перший період зрілості – це найбільш відповідальний період життя людини, оскільки з настанням зрілості визначається життєвий шлях людини, наступає розквіт творчих сил, спостерігається прояв активного ставлення до життя. Тому людина саме в першому періоді зрілого віку свідомо обирає здоровий спосіб життя, головним з компонентів якого є фізична культура.

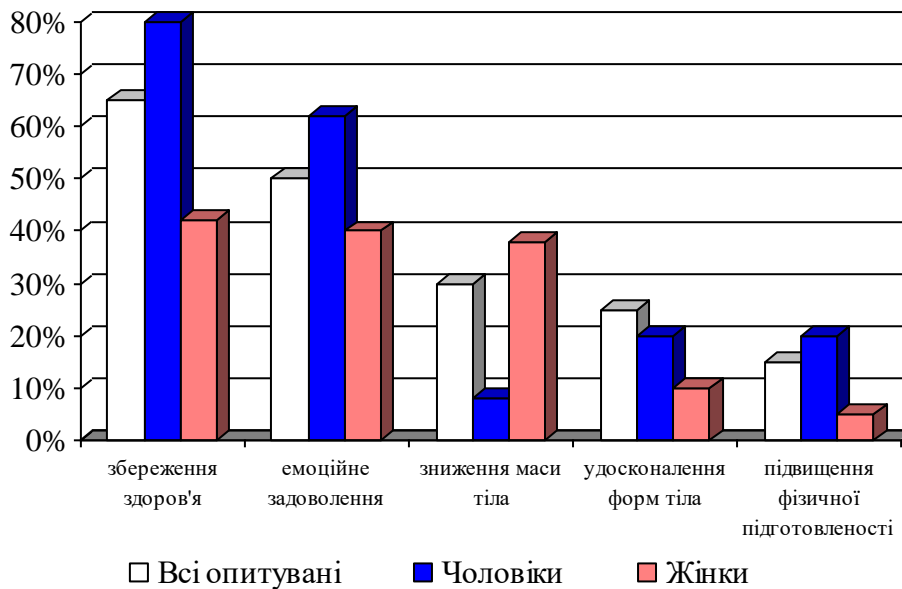
Опитування виявило, що 60% осіб першого періоду зрілого віку регулярно займається фізичною культурою, 40% займається час від часу. При цьому чоловіки більш систематичні в заняттях (80%), ніж жінки (40%).

Найбільш популярними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у респондентів були ходьба (50%), біг (30%) та плавання (30%). При цьому чоловіки обирали також спортивні ігри (58%), ходьбу (40%), плавання (38%) та біг (20%). Жінки надавали перевагу ходьбі (60%), бігу (40%), плаванню (21%) та гімнастиці (20%). Отже, люди від 22 до 35 років віддають перевагу циклічним видам спорту, напевне, розуміючи їх користь для здоров'я. Чоловіки традиційно люблять такі спортивні ігри, як футбол, волейбол, баскетбол та теніс. Жінки цікавляться оздоровчими видами гімнастики, серед яких пілатес, стретчинг тощо.

При відповіді на питання про форми занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю більшість опитуваних першого періоду зрілого віку відзначили індивідуальні заняття з тренером у фітнес-клубі (80%). Самостійні форми занять вдома обирали 30% опитуваних. Групові заняття обирали лише 20% опитуваних. Такий результат свідчить про те, що для організації оздоровчо-рекреаційних занять зрілі люди потребують індивідуального підходу фахівця, який добре знає методику оздоровчих тренувань. Також важливу роль грає матеріально-технічне забезпечення, яке надає фітнес-клуб.

Пріоритетні мотиви до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю осіб першого періоду зрілого віку представлені на рисунку 1. Головними мотивами до таких занять у досліджуваного контингенту виявилися збереження здоров'я (65%) та емоційне задоволення від занять (50%). Також опитувані відзначали зниження маси тіла (30%), удосконалення форм тіла (25%) та підвищення фізичної підготовленості (15%). Таким чином, люди першого

періоду зрілого віку чітко уявляють собі оздоровчий вплив спеціально організованої рухової активності. Також для них важливо задовольнити свою потребу у руховій активності, що приносить емоційне задоволення. Зареєстровані результати підтверджують висновки багатьох дослідників про те, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність носить розважальний характер та оптимізує вплив на стан здоров'я людей [1, 2].



**Рис. 1. Пріоритетні мотиви до оздоровчо-рекреаційної діяльності осіб першого періоду зрілого віку.**

Основною перешкодою до занять оздоровчо-рекреаційно руховою активністю у осіб першого періоду зрілого віку був дефіцит часу (60%). Нічого не заважало займатися оздоровчою фізичною культурою у вільний час 40% опитуваних. Основним стимулом до занять була власна ініціатива (90%) та поради друзів (10%). З цих результатів видно, що люди першого періоду зрілого віку є відповідальними за свої почуття, думки і вчинки. Ще однією з характеристик зрілого віку є прагнення стати якнайкращими, наприклад досягти високого рівня в своїй професії та сімейних відносинах. На наш погляд, це стосується і власного здоров'я та фізичного удосконалення.

**Висновки.** У дослідженні виявлено, що 80% осіб першого періоду зрілого віку, які звертаються за оздоровчо-рекреаційними послугами, на дозвіллі віддають перевагу заняттям фізичною культурою і спортом. Головними їхніми мотивами до оздоровчо-рекреаційних занять є збереження здоров'я (65%) та емоційне задоволення від занять (50%), що свідчить про активну життєву позицію щодо здорового способу життя, відповідальність за власне

здоров'я, добре розуміння значення фізичної культури у житті людини та внутрішнє отримання психоемоційного задоволення від рухової активності.

### **Список використаної літератури**

1. Андрєєва О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №2. С. 19-23.
2. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. №5 (69). С. 56-63.
3. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7. DOI: 10.15561/18189172.2014.110
4. Ковтун А. Характеристика рівня психічного здоров'я студенток з урахуванням мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018, №5. С. 64-70. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293556>
5. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с.

## **ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Коленченко А.М., Чутир К.І.*

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**Анотація.** Розглянуто проблему впровадження нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання та використання різних видів спорту (рухової активності) у освітньому процесі. Вказано, що одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням, популярним серед студентської молоді, є фітнес-аеробіка. Проведене соціологічне онлайн-опитування студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна стосовно визначення їхньої зацікавленості до занять аеробікою при факультативній формі занять.

**Вступ.** Фізичне виховання студентів наразі потребує пошуку нових форм та методів проведення навчально-тренувальних занять. Реформа вищої освіти призвела до виключення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів у багатьох закладах вищої освіти України, незважаючи на те, що наразі відзначається істотне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді [6, 8].

Основною причиною невдач інновацій і реформ у сфері фізичної культури стала загальна для сучасної педагогіки невирішеність проблеми оптимального сполучення масової освіти в переважній більшості навчальних закладів різних типів, з сучасними ефективними аеробними програмами фізичної культури [1]. Тому вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в освітній процес [4, 9].

Наразі у закладах вищої освіти при організації освітнього процесу використовується спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [3, 5, 7].

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження було визначення зацікавленості студентів до занять аеробікою при факультативній формі занять. Дослідження проводились згідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна на 2020 рік.

**Завдання дослідження:**

- визначення інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю та спортом ;
- визначення зацікавленості здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять аеробікою.

**Методи дослідження.** Огляд сучасної літератури за темою дослідження, онлайн-опитування студентів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аеробіка – комплекс оздоровчих фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та інші рухи), що виконуються у супроводі музики. Використовується як система спеціально підібраних фізичних вправ для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату [10]. Тривалість вправ дає змогу впливати на увесь організм і розвивати певні групи м'язів, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовки. Аеробіка корисна дорослим і дітям, позитивно впливає на фізичний і психологічний стан людей [2].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна для студентів, які займаються аеробікою, доступні різноманітні фітнес-програми: танцювальна аеробіка (аероданс), танцювальний фітнес (фітнес-данс), стретчинг, а також різновиди функціональних тренувань з використанням спортивного обладнання (гантелі, футболи, гімнастичні палки, тощо). З метою підвищення інтересу студентів до занять і ефективності їхнього впливу на організм, застосовуються різні рівні аеробних навантажень. Основою

занять є різновиди танцювальної аеробіки та фітнесу, але періодично доцільно використовувати інші фітнес-програми.

В опитуванні, яке проводилось у грудні 2020 р. взяли участь студенти II-VI курсів усіх факультетів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 76% опитаних навчаються за освітньо-кваліфікаційною програмою бакалаврів, 24% - за освітньо-кваліфікаційною програмою магістрів. За рахунок державного замовлення навчаються 63%, а 27% студентів навчаються за рахунок коштів фізичних або юридичних осіб. 41% опитаних - харків'яни, 16% - жителі Харківської області, 43% проживають в інших областях України. У гуртожитках університету мешкають 30% опитаних студентів.

Спортивні комплекси та зали університету відвідували загалом 51% студентів 2-6 курсів, причому спортивною інфраструктурою університету юнаки користуються дещо частіше за дівчат (51% та 46% відповідно), студенти, що навчаються на бюджетній основі, частіше за студентів-контрактників (56% та 44%), а студенти, які проживають не в Харкові, частіше за студентів-харків'ян (53% та 47%). Отримані дані пояснюються наявністю серйозної конкуренції з боку різноманітних фітнес-клубів та спортивних центрів у Харкові.

Аеробіка є одним з найпопулярніших напрямків, який обирають для занять здобувачі вищої освіти в університеті, 8% респондентів дали таку відповідь. Серед загальної кількості опитаних аеробіку обрали 1% юнаків та 11 відсотків дівчат. При цьому студенти віддають перевагу заняттям, які проводяться на безкоштовній для них основі.

При відповіді на запитання стосовно зацікавленості у безкоштовних заняттях аеробікою стверджувальну відповідь надали 16 % опитаних студентів ( юнаки – менше 1%, дівчата – 23 %). Причому лише 29 % з 65% респондентів наразі відвідують заняття аеробікою.

Зазначимо, що кількість студентів, які займалися аеробікою при обов'язковій формі вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у порівнянні з факультативними заняттями зменшилась

Загалом третина студентів університету взагалі не мають зацікавленості в заняттях спортом або ж вже займаються в секціях поза університетом. Для 25% опитаних причиною незацікавленості у заняттях спортом в університеті є незручне розташування спортивних об'єктів (далеко, незручно діставатись).

**Висновки.** Заняття аеробікою в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання є популярним та ефективним засобом оздоровлення здобувачів вищої освіти в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна. 65% студентів проявляють

інтерес до занять аеробікою під час навчання, але кількість тих, що займаються складає лише 29%. Студентів приваблює різноманітність напрямів аеробіки та можливість обрати для себе оптимальний графік навчально-тренувального процесу.

### **Список використаної літератури**

1. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 40 с.
2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс : навчально-методичний посібник, Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. –216с.
3. Борисов В. В., Олейник Н. О., Тимошенко В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе, Молодой ученый, 2014. № 17, С. 459–461.
4. Глоба Г. В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 3, С. 30 – 34.
5. 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 психологія та педагогіка. 2009, № 2. С. 145 – 153.
6. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків: метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітінта ін. –Харків: ХНМУ, 2014. –20с.
7. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов /под ред. проф. С. С. Ермакова, Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 4. С. 68–74.
8. Круцевич, Т., Пангелова, Н. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. №3.С. 109–114.
9. Лихошерст Е. И., Коленченко А. Н. Силовая аэробика в системе физического воспитания студентов, Здоровье, спорт, реабилитация, 2016. № 1. С. 43 – 45.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

## КОМПЛЕКСНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВАФІТНЕСУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЖІНОК 35-40 РОКІВ

*Колосівська Т. Г.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті розглядається ефективність використання оздоровчих занять аквафітнесу. Визначено основні види аквафітнесу та їх характеристики. Аргументовано позитивний вплив аквафітнесу на організм та основні протипоказання впливу комплексного використання занять аквафітнесом жінками віком 35-40 років.

**Вступ.** Кожна людина розуміє цінність води в повсякденному житті. Століттями у представників різних цивілізацій вода служила засобом відпочинку. Всі знають, що стародавні часи люди використовували воду в різних цілях, включаючи і зняття втоми, і вихід з депресії, і підтримання чистоти тіла, і поліпшення загального самопочуття. Сьогодні ми використовуємо воду для лікування різних захворювань. Не так і давно воду почали використовувати як середовище для занять аквафітнесом. Порівняно з тренуваннями на суші, заняття у воді мають свої виключні переваги: збільшується рівень м'язової тренуваності, поліпшується стан серцево-судинної системи і під час занять у воді ми отримуємо справжнє задоволення, що безпосередньо впливає на психологічний та емоційний стан людини.

**Мета дослідження.** Наукове обґрунтування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом.

**Завдання дослідження.** Вивчити і проаналізувати сучасну наукову і методичну літературу з комплексного використання засобів аквафітнесу в оздоровчому тренуванні жінок 35-40 років.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети нами було застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, методи узагальнення і синтезу.

**Результати дослідження.** Кожен з нас знає, що здоров'я є основою повноцінного життя на яке впливає рухова активність протягом дня, збалансоване харчування і спосіб життя людини загалом [1]. Аквафітнес являється одним із найкращих варіантів для оздоровлення та удосконалення тіла. Серед різновидів аквафітнесу виділяють такі: акваджоггінг, акваденс, аквастретчінг, аквапілатес, аква тай, аква степ. Різні види аквафітнесу являють собою динамічні рухи, та з можливістю застосуванням музичного супроводу.

Досить відомим є акваджогінг — система вправ у воді із спеціальним плавучим жилетом. Акваденс представлений різноманітними динамічними рухами з супроводом музики; досить поширений серед молоді. Аквастретчинг – заняття, покликані розвивати гнучкість, рухливість суглобів і зміцнювати м'язи [6]. Аквапілатес. Так як всім відомо при подоланні опору води, людина прикладає більше сили та енергії ,щоб виконати вправу на відміну від залу. Що дає змогу прискоренню зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини [5]. 77 Акватай – заняття на воді з використанням елементів східних єдиноборств [6]. Основні види аквафітнесу Аквастеп представлений ходьбою в басейні в поєднанні зі спеціальними фізичними вправами. Критерії до вправ у більшості видів однакові: басейн повинен бути без нахилу та глибина 1-1,5 м. Позитивний вплив на здоров'я. 1. Аквафітнес є системою фізичних вправ у воді яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ. При заняттях аквафітнесом тиск який створює вода покращує умови роботи серця та полегшує приплив крові до серця хоч і при цьому спонукає серце до посиленої діяльності. І саме цікаве , що відновлення роботи серця відбувається менш ніж за 1 хвилину після тривалого навантаження. Підвищена робота серця позитивно впливає на стан кровоносної системи в цілому, при цьому зміцнюються стінки судин. Також при заняттях у воді з посиленою руховою активністю нормалізується тиск. 2.Оскільки вага людини у воді стає меншою , це сприятливо позначається на суглобах , а також на хребті та ногах за рахунок зменшення навантаження. За рахунок вправ у воді можна покращити свою поставу. 3. При заняттях аквафітнесом у воді організму не потрібно витратити сили та енергію для охолодження розігрітих м'язів, що не призводить до втрат мінеральних речовин. У воді збільшується витрата калорій вдвічі за рахунок великого опору та щільності середовища і більшої теплопровідності. Тому, чим більша задана швидкість при виконанні вправ, тим більша витрата енергії. Наприклад, при ходьбі із швидкістю 3 км/год людина втрачає 180 ккал/год, у воді ці втрати складуть 360 ккал/год. 4. Вода є чудовим антидепресантом, вона знімає напруження та роздратування, має сприятливий вплив на кровоносну і травну системи. Заняття аквафітнесом допомагає покращити фізичну активність, гормональний стан, позбавитися від синдрому хронічної втоми та підвищити працездатність. Заняття у воді дають змогу покращити емоційний стан людини насичують життя позитивними емоціями, допомагають забути , що таке стрес та позбутися його наслідків. 5. При заняттях у воді відбувається постійний масаж внутрішніх органів, активізується обмін речовин. Завдяки



чому пришвидшується виведення з організму шкідливих речовин, шлаків і токсинів [2]. Як і в будь-якому виді спорту в аквафітнесі є свої протипоказання .

Найперше кого можна віднести до людей яким протипоказано займатися аквафітнесом це особи із захворюванням серця, що перенесли серцевий напад та схильні до судом, тому будь-які заняття у воді обов'язково має узгоджувати лікар. У людей, які страждають на астму, під час занять у воді можливе утруднене дихання та напади паніки тому їм рекомендовано займатися на малій воді та під ретельним і кваліфікованим наглядом лікаря. Захворювання вестибулярного апарату також є протипоказанням порушення можуть також виявлятися і у людей з вираженим остеохондрозом водні вправи можуть викликати запаморочення і нудоту. З обережністю займатися аквафітнесом слід і алергікам. Хлорована вода може спровокувати свербіж та почервоніння деяких ділянок тіла тому потрібно у будь-якому випадку обов'язково користуватися окулярами для плавання. Людям, схильним до ревматичних та простудних захворювань, потрібно уникати басейнів температурою води нижче 20 °C [4]. У структурі тренувального заняття з аквафітнесу виділяють три частини: підготовча, основна і заключна. Суть підготовчої частини яка становить 10% полягає, насамперед, в розігріві та акліматизації до води, вправи виконуються з поступовою наростаючою інтенсивністю. Тривалість основної частини становить 80% від загальної тривалості заняття. Варіанти основної частини розрізняються підбором засобів, дозуванням окремих вправ, темпом і виконання, амплітудою рухів. Обов'язково – елементи синхронного плавання, виконання фізичних вправ за методом так званих "ігрових станцій", а також "аквааеробних хвиль" (швидкісні пересічення усієї площі басейну в різних напрямках різними способами). В заключній частині заняття, яка становить 10-15% від загального часу де використовуються різного роду ігри чи вправи на розслаблення, вільне спокійне плавання також використовуються вправи на гнучкість, які дають змогу всім м'язам тіла повернутися в розслаблений стан [3].

**Висновки.** Висвітлена наукова стаття доводить, що аквафітнес позитивно впливає на нервову, серцево-судинну, травну та кровоносну системи; спостерігається втрата зайвої ваги, формування пружності та гнучкості тіла, здійснюється навантаження на м'язи та укріплення кісткового скелету. Оскільки опір води при переміщеннях тіла в 12 разів перевершує опір повітря і вимагає великих зусиль, чим при заняттях на суші, тому вправи, які легко робити в залі, у воді виконувати значно важче. Саме подолання тілом опору води дає додаткове навантаження і створює ефект тренування з тим, що підвищує витривалість і покращує координацію рухів. При певних протипоказаннях люди можуть займатися

аквафітнесом лише під наглядом лікаря. Сучасний аквафітнес це дієва система засобів фізкультурно-оздоровчого впливу спрямований на покращання рухових якостей за рахунок вправ, виконуваних в аеробному режимі з музичним супроводом.

### **Список використаної літератури**

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017 200 с.
2. Каліщук О.Ю. Позитивний вплив аквафітнесу на здоров'я людини / Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 108-113. 80
3. Коваленко Є.В. Аквафітнес як засіб оздоровлення «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2019. С. 84-88.
4. Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення” Львів, 2018.
5. Хуртенко О., Ільїн М., Совик Л. Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 68–75.
6. Аквафітнес і аквааеробіка для дорослих. URL: [http://dnz366.edu.kh.ua/nashi\\_pedagogi/storinka\\_instruktora\\_z\\_fizichnogo\\_vihovannya/metodichna\\_skarbnichka/poradi\\_batjkam/](http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/storinka_instruktora_z_fizichnogo_vihovannya/metodichna_skarbnichka/poradi_batjkam/)

## **ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ**

*Кравченко О. І.*

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені  
Володимира Винниченка

**Анотація.** У статті розглядаються особливості використання дихальних вправ в спортивній практиці, розкрито механізми впливу на організм спортсменів, досліджено використання дихальних вправ для покращення як аеробних можливостей спортсменів різних видів спорту.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку спорту, тренувальний процес характеризується постійним підвищенням фізичних навантажень. Покращення ефективності адаптації організму до екстремальних умов діяльності й зовнішнього середовища є однією з актуальних проблем. Особливо гостро ця проблема проявляється у змагальній діяльності, і зокрема, в футболі. Досягнення високої ефективності тренувального процесу є актуальною проблемою, що обумовлює пошук нових засобів вдосконалення адаптаційних механізмів організму спортсмена.

**Мета.** Проаналізувати у доступній науково-методичній літературі використання дихальних вправ у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту для покращення функціональних можливостей респіраторної системи.

**Завдання дослідження.**

4. Дослідити види і механізм впливу додаткових функціональних навантажень на дихальну систему спортсменів.

5. Проаналізувати ефективність використання дихальних вправ для покращення функціонального стану респіраторної системи спортсменів різних видів спорту.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдання теоретичного обґрунтування проблеми дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, узагальнення і конкретизація.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Систематичне використання фізичних навантажень є цілеспрямованим впливом на організм, що оптимізує діяльність серцево-судинної і дихальної систем, і підвищує працездатність. У той же час ефективність адаптації може бути значно підвищена за рахунок використання додаткових функціональних навантажень на дихальну систему (тренування в умовах середньогір'я при гіпоксії, підвищений опір диханню, дихання через додатковий «мертвий» простір, довільна гіповентиляція тощо). При м'язовій роботі ці дії посилюють вплив тренувальних навантажень на організм, сприяють формуванню більш досконалих адаптаційних механізмів і підвищенню працездатності [4].

В умовах тренувального процесу спортсменам необхідно оволодіти мистецтвом раціонального дихання в умовах як м'язової діяльності, так і при відновленні енергетичних функцій організму. Стан тривожності може супроводжуватися утрудненим диханням на тлі порушення, при якому робиться спроба здійснити якомога більш глибокий вдих при сильній напрузі м'язів, що забезпечують процес дихання, і одночасному обмеженні рухливості

грудної клітки. При цьому в стані тривоги людина, намагаючись здійснювати контроль за своїм емоційним збудженням, замість природного правильного в даній ситуації почастішання і збільшення амплітуди дихання, ще більше напружує дихальну мускулатуру і обмежує екскурсію грудної клітини. В таких умовах слід використовувати спеціальні дихальні вправи як засіб, що сприяє зниженню ситуативної тривожності [2].

В екстремальних ситуаціях механізм захисту проявляється активізацією процесів гальмування і зниженням збудливості центральної нервової системи на тлі порушень гомеостазу та супутньої гіпоксії, що призводить до більш швидкого розслаблення всіх скелетних м'язів. Це викликає ефект екстреного підвищення працездатності, який характеризується зниженням психоемоційної напруженості, поліпшенням координації рухів, активізацією кровообігу в працюючих м'язах і в кінцевому підсумку підвищенням економічності енерговитрат [4].

Стан глибокого дихання, характеризується інтенсивним видихом, що думку фізіологів, є недостатньо економічним, так як замість насичення легень киснем відбувається його нестача. Вважаємо, що в нормі дихання повинно бути легким і поверхневим через ніс.

Дихальні вправи є довільними змінами у конструкції дихальних рухів, за допомогою яких людина керує параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому можуть змінюватися глибина і частота дихання, і їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу характеризуються, як збільшенням, так і зменшенням цих фаз. Можлива зміна дихальних потоків, їх швидкість може або збільшуватися, або сповільнюватися. Можливе здійснення дихання тільки через ніс, або тільки через рот, або ж тимчасове припинення (затримки) дихання [3]. Основними завданнями, які розв'язуються при використанні дихальних вправ, є розвиток сили дихальних м'язів, збільшення легеневого об'єму, розвиток здатності свідомо регулювати дихальний акт [4].

Вельми широке застосування дихальних вправ в спортивній практиці. Вважається, що при тренуванні дихальної системи необхідно досягати збільшення ємності легень (ЖЄЛ); розвитку сили і витривалості дихальних м'язів, підвищення здатності підтримувати значні рівні легеневої вентиляції, тобто сприяти підвищенню резервів потужності дихальної системи [3].

У спеціальних дослідженнях вивчався вплив дихальних вправ на життєву ємність легень у юних і дорослих веслярів. Було встановлено, що спеціальні дихальні вправи сприяють підвищенню величин ЖЄЛ на будь-якій стадії підготовки спортсменів-веслувальників, але виявляються найбільш ефективними в юнацькому віці [4].

В експериментах з участю плавців і бігунів юнацьких розрядів, було встановлено, що систематичне використання в тренувальному процесі таких дихальних вправ, як акцентовані вдихи і видихи, потрійні вдихи і видихи, дихання крізь зіцплені зуби має велике значення – підвищувало резерви потужності дихальної системи. Так, достовірно збільшилися показники життєвої ємності легень, максимальної вентиляції легень, пневмотахометричні показники на вдиху і видиху, пневмоманометричні показники сили дихальної мускулатури [2].

Найбільш часто, питання застосування дихальних вправ розглядаються в такому специфічному виді спорту, як плавання. Це обумовлено досить характерним режимом дихання плавців у водному середовищі, коли його специфіка багато в чому обмежена і регламентована як біомеханікою рухів, так і наявністю водного середовища. Це обумовлює необхідність як підготовки дихання до плавання, так і вдосконалення навичок контролю дихальних рухів у плавців.

У спеціальних дослідженнях, за участю юних плавців, які регулярно протягом чотирьох тижнів використовували в тренуванні дихальні вправи (акцентовані вдихи, потрійні вдихи і видихи, видихи у воду на різній глибині, часте і глибоке дихання протягом 10-15 секунд), було виявлено істотне збільшення показників зовнішнього дихання, що відображають резерви потужності дихальної системи. Крім того у цих спортсменів значно покращилися і спортивні результати.

У дещо меншій мірі вивчався ефект застосування дихальних вправ в інших видах спорту, зокрема, в спортивній і художній гімнастиці. Є лише поодинокі роботи з цього питання. Так, було показано, що послідовне виконання перед тренуванням серії дихальних вправ, що складається з чергування дихання з подовженням видиху (заспокійливий тип дихання), а потім з подовженням вдиху (мобілізуючий тип дихання), сприяло появі оптимальних значень постійних потенціалів шкіри рук і голови, особливо при зниженому тонусі ЦНС. Одночасно спостерігалось поліпшення самопочуття всіх обстежених, що підвищувало готовність спортсменів до виконання тренувальних навантажень. Отже, спеціально підібраними дихальними вправами можна впливати на тонус ЦНС і домогтися його нормалізації перед навчально-тренувальним заняттям [3].

**Висновки.** Таким чином, використання дихальних вправ в спортивній практиці відбувається досить широко. Найбільший ефект від застосування різних комплексів дихальних вправ отримують на самих ранніх етапах спортивної підготовки, хоча вони виявляються досить корисні і надалі. Однак, це стосується в основному циклічних видів

спорту. Питання щодо застосування дихальних вправ в тренувальному процесі в ациклічних видах спорту, в тому числі і футболу, ще недостатньо вивчено.

### **Список використаної літератури**

1. Алексеева Е. Н., Голякова Н. Н., Федотова Т. Д., Шевченко А. М., Ващенко О. Е. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. *Проблемы современного образования*. 2019. №1. С. 50–55.
2. Беленко И. С., Шаханова А. В. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами. *Вестн. Адыг. гос. ун-та*. Сер. 4. 2008. № 4. С. 96–104.
3. Бобрик Ю. В., Клапчук В. В. Развитие функциональных резервов внешнего дыхания и работоспособности у спортсменов различной специализации. *Современные достижения спортивной медицины, лечебной физкультуры и валеологии*. 2003. С. 54–55.
4. Лисенко С. Г., Баєв О. А. Адаптація зовнішнього дихання до фізичних навантажень. *Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка*. 2009. № 2 (165). С.79–85.

## **ПОБУДОВА ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

*Лобасенко А. О., Кириченко В. М.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Питання збереження та зміцнення здоров'я населення залишається першочерговою проблемою державного рівня. Особливо значення оздоровчих занять зростає в умовах сьогодення, коли, зважаючи на об'єктивні фактори світового масштабу, значна частина населення позбавлена можливості відвідувати організовані тренування. При цьому актуалізується така форма відвідування оздоровчих тренувань, як дистанційна (онлайн). В статті автори розкривають важливість ведення активного способу життя через використання сучасних оздоровчих технологій в дистанційному форматі.

**Вступ.** За даними досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм для позитивної дії на здоров'я. Недостатня рухова активність зумовлює більше 5,5 % смертності у світі (щорічно понад 3,2 млн. випадків), її визнано в якості четвертого за значимістю чинника ризику смертності у світі. У глобальних масштабах 12 % випадків смертей у світі є

наслідком підвищеного артеріального тиску, 8,7% – зловживання палінням, 5,8 % – підвищеного вмісту глюкози у крові та, як згадувалося раніше, 5,5% смертності є наслідком зниженого рівня рухової активності [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Відомо, що основним фактором, який визначає рівень фізичного здоров'я, є спосіб життя. Це комплексне поняття, яке передбачає дотримання загальноприйнятих норм здорового способу життя. Важливим фактором є дотримання рухового режиму, який передбачає наявність спеціально організованих форм рухової активності та підтримка рухливого способу життя загалом.

Різні автори займалися проблемами вивчення впливу різних форм оздоровчого фітнесу на фізичний та функціональний стан організму жінок зрілого віку. Серед останніх досліджень слід відзначити дослідження Маріонда І.І., Кевпаніч В.В., Лисенчук С.Г. (2020 р.), які розкрили вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку [2], дослідження Гети А.В. (2020), присвячені особливостям використання функціональних петель у оздоровчому тренуванні жінок першого зрілого віку [3], дослідження Синиці Т.А. (2020) присвячені вивченню впливу аеробіки на стан дихальної системи жінок даної вікової категорії [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Слід також звернути увагу на фундаментальні дослідження Томіліної Ю.І. (2020) та ін., присвячених впливу занять за системою Пілатес на больовий синдром у жінок зрілого віку, де фізична активність виступає у якості профілактики та лікування цих порушень [4]. Дослідження Нагорної А. Ю., О. В. Андрєєвої, та В. М. Лишевської (2020), доводять позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на показники індексу маси тіла та якісного складу маси тіла з використанням сучасних інформаційних технологій [6].

Як видно з аналізу останніх публікацій, що присвячені впливу різних напрямів оздоровчого фітнесу на фізичний стан і склад тіла, та наростаючої кількості хвороб та патологічних станів, що виникають внаслідок зниженого рівня рухової активності, постає необхідність підбору таких форм занять оздоровчим фітнесом, які були б доступні широкому загалу жінок. Тому, вважаємо за необхідне розробити програму занять, яка б враховувала індивідуальні потреби та можливості жінок першого періоду зрілого віку та сприяла вдосконаленню фізичного стану останніх.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність та ефективність використання персональних оздоровчих занять для жінок першого періоду зрілого віку.

**Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних завдань:**

1) Провести аналіз та узагальнення даних літературних джерел, присвячених темі дослідження.

2) Обґрунтувати та скласти програму занять оздоровчим фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку.

У своєму дослідженні ми використовували загальноприйняті **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Напрямок функціональних тренувань давно завоював популярність серед різних верств населення. На нашу думку, така поширеність зумовлена порівняною доступністю функціональних вправ, їх універсальним впливом на організм людини, можливістю тренуватися з мінімальним набором інвентарю або ж без нього.

До того ж вправи функціонального характеру мають вплив на всі м'язові групи нашого тіла, пропрацьовують глибокі м'язові групи, які не працюють в процесі виконання вправ на силових тренажерах, зате активно включаються в роботу в процесі повсякденної рухової діяльності.

Останні дослідження доводять, що постійне вимушене сидіння, як і куріння, скорочує наше життя. Багато досліджень також показують, що ефекти від тривалого сидіння неможливо нівелювати фізичними вправами або іншими хорошими звичками. Це означає, що навіть якщо ви майже весь день сидите, але присвячуєте кілька годин на тиждень фізичним вправам, то це не допоможе вам позбутися негативних наслідків сидіння.

Основою функціональних тренувань є створення функціонального тіла, в свою чергу, дисфункції в нашому тілі є наслідком неправильного та малорухливого способу життя (в основному). Тому в нашій програмі ми підбирали такі вправи і способи їх виконання, які дозволяють зробити суглоби більш рухливими та привчають наші м'язи виконувати свої функції правильно та економно.

Таким чином, як показав аналіз літературних джерел з проблематики дослідження та результати власних спостережень, функціональні тренування є найбільш затребуваними порівняно з іншими напрямками тренувань, зважаючи на сучасний спосіб життя. В свою чергу, важливим аспектом є регулярність та систематичність занять. Тому, складаючи програму, ми виходили з принципів систематичності, поступовості, наступності та прогресування навантажень.

Вся програма розрахована на 50 занять та має таку структуру (табл. 1.)



**Схема занять функціональних тренувань для жінок першого періоду зрілого віку**

Тренувальні блоки	Інвентар	Номер заняття у схемі	Тривалість
МФР, правильне дихання в тренуваннях.	Пілатес-бол, рол, подушка	1,8, 15, 22, 29, 36, 43, 50	35 хвилин
Відпрацювання правильного такту та глибини дихання. Тренування з м'ячем, спрямовані на активне включення м'язів пресу.	Пілатес-бол	2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51	30хвилин
МФР, стабілізація корпусу – планки, упори на колінах та зігнутих ліктях.	Пілатес-бол, рол, шипований м'яч.	3, 10, 17, 24, 31, 38, 45,52	30 хвилин
Вправи для м'язів рук та ніг.	Фітнес-резинки, коврик.	4, 11, 18, 25, 32,39, 46, 53	30 хвилин
Дихання – вправи, які сприяють включенню в роботу діафрагмального типу дихання, мобілізація і контроль хребта.	Пілатес-бол.	5,12,19, 26, 33, 40, 47, 54	30 хвилин
Тренування косих м'язів живота – вправи на включення глибоких м'язів пресу, вправи для косих м'язів живота.	М'яч, коврик.	6, 13, 20, 27, 34, 41,48, 55	30 хвилин
Вихідний день.		7,14,21,28, 35,42, 49, 56	

Підбираючи вправи для занять з жінками першого періоду зрілого віку, ми опиралися на те, що вони повинні бути максимально простими у виконанні та не потребувати особливого інвентарю. Крім того, всі вправи програми спрямовані на активну роботу м'язових груп, котрі мають важливе значення у житті кожної жінки. Кожне тренування розраховане на 30 хвилин щоденної роботи, або ж можна комбінувати блоки та виконувати три тренування протягом тижня, тривалістю одна година. На нашу думку, саме систематичність є запорукою успіху та досягнення бажаного результату у будь-якій справі.

**Висновки.** В ході дослідження нами була розроблена програма тренувань, яка складається з 50 занять різної спрямованості, які були об'єднані в умовні блоки. Вправи у

кожному з блоків були підібрані таким чином, щоб розвивати певну м'язову групу чи рухову навичку. Заняття триватимуть протягом двох місяців кожного дня, крім неділі. Така періодичність занять зумовлена їх короткою тривалістю – 30-35 хвилин. Але частота виконання вправ зумовить бажаний тренувальний ефект, а головне – сприятиме формуванню звички до щоденних занять та дотримання інших аспектів здорового способу життя.

Результатом таких занять очікується приріст показників фізичного стану та покращенням загального самопочуття учасників дослідження.

### **Список використаної літератури**

1. Мартынюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой. Слобожанський науково-спортивний вісник 2016. 4, С. 73-78. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2016\\_4\\_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2016_4_15)
2. Гета А. В. Возможности использования функциональных петель TRX у системе оздоровления жінок першого зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава : Сімон, 2020. С. 184-186. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/14112>
3. Маріонда І.І. Кевпанич В.В., Лисенчук С.Г. Вплив заняття оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку. Матеріали 74-ої підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «УжНУ» (Ужгород, 25 лютого 2020 р.). Ужгород, 2020, С. 22-24. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28871>
4. Гета А. В. Возможности использования функциональных петель TRX у системе оздоровления жінок першого зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020. С. 184-186. Режим доступу: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/14112>
5. Синиця Т. О. Вплив занять оздоровчою аеробікою на стан дихальної системи жінок першого періоду зрілого віку. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О. К. Корносенко. Полтава: Сімон, 2020, С. 237-242.
6. Kashuba, V., Tomilina, Yu., Byshevets, N., Khrypko, I., Stepanenko, O., Grygus, I., Smoleńska, O., & Savliuk, S. Impact of Pilates on the Intensity of Pain in the Spine of Women of the First Mature age. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20 (1), С. 12-17. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997

7. Нагорна А.Ю., Андреева О.В., Лишевська В.М. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. 7(127),С. 129-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).25)

## ОЗДОРОВЧО-РУХОВІ ІГРИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ КОЛЕКТИВІЗМУ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*Лукащук М. В., Ціпан Т. С.*

Рівненський державний гуманітарний університет

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі формування почуття колективізму в учнів початкової школи засобами оздоровчо-рухових ігор. Здійснена характеристика ігор з урахуванням вікових та психолого-педагогічних особливостей молодших школярів. Вирізнена виховна цінність кожної гри.

**Вступ.** Висока інтенсивність навчального навантаження в початкових класах та емоційне напруження молодших школярів негативно позначається на їх фізичному і психічному здоров'ї. Одним із засобів збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів є заняття фізкультурою та спортом, важливість яких відображена в низці законодавчих документів, зокрема, Державному Стандарті початкової освіти, Законі України «Про освіту» тощо. Наприклад, у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» зазначається: «рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи» [4].

**Мета і завдання дослідження** – висвітлити проблему формування почуття колективізму в учнів початкової школи засобами оздоровчо-рухових ігор та схарактеризувати їх виховний потенціал.

**Методи дослідження** – педагогічні спостереження, синтез, аналіз, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У системі формування здорового способу життя загалом та фізичного виховання зокрема важливе місце відводиться оздоровчоруховим іграм, які широко використовуються вчителями як під час організації навчального процесу, так і в процесі позакласної виховної роботи. Оздоровчорухові ігри передбачають розвиток і вдосконалення в учнів основних фізичних якостей, формування різних рухових навичок, зміцнення здоров'я [2, с.43]. Більшість таких ігор - командні, в яких кожен гравець погоджує свої дії з діями партнерів.

Кожна гра має змагальний характер, характеризується індивідуальними і груповими діями, а швидкоплинна обстановка, удача або неуспіх викликають у гравців різноманітні почуття і переживання, активність та інтерес до гри.

Наведемо приклад деяких ігор, зорієнтованих на формування почуття колективізму і співпраці.

*Незвичайний волейбол.* У грі беруть участь дві команди (кількість гравців – від 2 до 6). Завдання гри - протримати м'яч в повітрі якомога довше. Виграє команда, яка довше протримала м'яч у повітрі. Гри сприяє формуванню почуття відповідальності і колективізму [3].

*Перекочування м'яча.* Учасники сідають на підлогу, утворюючи тісне коло так, щоб можна було доторкнутися до сусіда з кожного боку. Потім береться м'яч і кладеться на коліно одного з гравців. Мета гри - перекотити м'яч по колу, з коліна на коліно, не використовуючи руки. У кожного гравця є можливість змінити напрямок руху. Упродовж гри кожен її учасник один раз може сказати: «в зворотний бік». Після цих слів м'яч починають котити в зворотному напрямку. Існує багато варіантів урізноманітнити цю гру. Наприклад, можна додати сигнали: «стоп», «повільніше», «швидше» тощо.

Ця гра вимагає уважності і спритності, сприяє формуванню почуття індивідуальної відповідальності та групової підтримки, товарищескості та колективізму.

*Аура.* Партнери стають обличчям один до одного (якщо учасників багато, вони можуть утворити коло), витягуючи руки вперед, щоб долонею торкнуться один одного. Потім вони закривають очі, опускають руки і обертаються навколо себе тричі. Не розплющуючи очей, партнери намагаються знайти руки партнера та доторкнутися їх своїми долонями.

Виховна цінність цієї гри полягає у формуванні відчуття присутності іншого, потреби у спілкуванні та групової підтримки.

*Веселі стрибки.* Всі гравці утворюють коло, поклавши свою ліву руку на плече того, хто стоїть попереду і взявши правою рукою праву ногу того, хто стоїть позаду. Після цього всі разом починають стрибати по колу на своїй лівій нозі.

Гра проходить на високому емоційному підйомі. Учасники гри навчаються вмінням керувати емоціями, не втрачати контролю за своїми діями, а у випадку невдачі – відчувати підтримку партнерів по команді.

*Летючий голландець.* У грі беруть участь 10 гравців. Всі стають в коло і беруться за руки, крім двох осіб. Ці двоє - «загублений в морі корабель». Взявши один одного за руки, вони ходять навколо кола в пошуках «порту». Коли вони знаходять відповідне місце, то роз'єднують руки двох учасників, що стоять в колі в цьому місці і продовжують «пливти» навколо кола. Два гравці, чії руки були роз'єдані, повинні, взявшись за руки, побігти з зовнішньої сторони кола в протилежну сторону і постаратися повернутися в «порт» до «летючого голландця». Та пара, яка першою досягне «порту», стає в коло. Двом іншим партнерам доводиться знову шукати притулку. Для різноманітності можна домовитися, що під час «плавання» потрібно скакати на одній нозі або стрибати, бігти спиною вперед, нести партнера на спині, бігти до «порту» із заплющеними очима тощо [3].

Гра спрямована на прагнення перевершити суперника у швидкості дій, винахідливості, привчає вихованців мобілізувати свої можливості, діяти з максимальною напругою сил, долати труднощі, що виникають в ході гри.

*Мереживо.* Спочатку гравці утворюють широке коло, тримаючись руками за скакалки, які з'єднують їх один з одним. З цього кола гравці повинні утворити мереживо, міняючись місцями, переступаючи через скакалку і т.д., не випускаючи її з рук. Мета гри полягає в тому, щоб розплутати мереживо, не випускаючи скакалок з рук. Цю гру можна проводити і без скакалок. Спочатку гравці, закривши очі, утворюють заплутане мереживо (своєрідний «гордіїв вузол»), а потім, відкривши очі, намагаються розплутати його, не розпускаючи рук [3].

Умови гри змушують її учасників постійно стежити за ходом гри, миттєво оцінювати обстановку, діяти ініціативно та винахідливо. Змінність ігрової ситуації та вимагає прояв високої самостійності та відповідальності. У процесі гри її учасники постійно взаємодіють один з одним для досягнення спільної мети. Ця особливість має важливе значення для виховання дружби і товарищкості, звички підпорядковувати свої дії інтересам колективу.

Оздоровчо-спортивні ігри за своїми технічними і методичними параметрами спрямовані на збагачення внутрішнього світу молодшого школяра, розширення його

інформованість в галузі фізичного та психічного здоров'я; вони сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей, формування різних рухових навичок, розвивають почуття дружби, товарищескості, взаємопідтримки, колективізму.

**Висновки.** Виховний потенціал оздоровчо-рухових ігор багатоаспектний. Вони сприяють розвитку таких особистісних якостей, як увага, пам'ять, мислення, орієнтація, спостережливість, швидкість реакції. В цілому вони сприятливо впливають на процес навчання і розвиток уяви. Заняття руховими іграми сприяють естетичному вихованню, що проявляється в пластичності і гармонії рухів, розвитку почуття ритму і темпу [1]. У контексті нашого дослідження вони розвивають такі якості, як взаємодія в колективі, дотримання визначених правил. А постійне долаання труднощів і дотримання визначених правил гри внутрішньо організовує молодшого школяра, розвиває у нього почуття відповідальності, довіри до інших учасників гри, почуття колективізму.

### **Список використаної літератури**

1. Квилецки Кшиштоф Задачи и функции игр и развлечения в физическом воспитании. *Теория и практика физ. культуры*. 2009. № 2. С. 23–24.
2. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образоват. учреждений. М.: Просвещение. 2017. 94 с.
3. Корневская Г.П. Подвижные игры как средство оздоровления и профилактики заболеваний школьников. Смоленск. 2013. 165 с.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
5. Фирсин С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ). 2015. 233 с.

## ХАРАКТЕРИСТИКА КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

*Мамонтова О. Л.<sup>1</sup>, Совко Н. М.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<sup>2</sup>Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

**Анотація.** У статті ми розглянули основні ключові компетенції, необхідні учням початкової школи. Формування життєвих компетенцій у дітей є значущим фактором адаптації до соціальної дійсності, що обумовлено потребою в самоствердженні, самовизначенні, самореалізації; включає формування і розвиток соціально-значущих якостей особистості, що сприяють спілкуванню, розвитку соціальних умінь і навичок, засвоєння соціальних ролей, придбання умінь у сфері міжособистісних відносин, що зумовлює майбутній успіх чи невдачу в життєвих ситуаціях.

**Вступ.** Зміни, що відбуваються в різних сферах життя показують, що в сучасних реаліях освіченість людини характеризується його здатністю і готовністю до самостійного вирішення проблем, самовиховання, саморозвитку, самонавчання на протязі усього життя.

Як наголошують більшість авторів [2, 4, 5] у дітей молодшого шкільного віку необхідно формувати не тільки академічні знання, спрямовані на вміння, навички і безпосередньо знання, а й життєві компетенції, пов'язані з формуванням цілісного, соціально орієнтованого погляду на навколишню дійсність, початковими навичками адаптації в динамічно розвиваючому світі.

Автори у своїх дослідженнях [2, 4, 6] притримуються думки, що формування життєвих компетенцій є головним пріоритетом для учнів шкіл, тому що для дитини, як правило, важливо не тільки оволодіння академічними знаннями, вміннями і навичками, а й розвиток життєвого досвіду, можливості стати більш активним, незалежним і пристосованим в реальному повсякденному житті.

Більшість фахівців зазначають [2, 3, 5], що структура життєвих компетенцій включає в себе життєві цінності, соціально-побутові орієнтації, особистісну позицію, навички успішного життєустрою і взаємодії з іншими людьми, знання і розуміння значень оточуючих речей, умінь ними користуватися.

Плеяди авторів наголошують [1, 4], що володіння необхідними життєвими компетенціями, які забезпечують успішну взаємодію з однолітками і дорослими, здатність,

вибудовувати свої відносини, з найближчим соціальним оточенням надзвичайно важливі для дитини, їх формування має відбуватися в найбільш чутливих періодах розвитку.

Формування компетентностей учнів на сьогоднішній день однією з найбільш актуальних проблем освіти.

**Мета дослідження** – проаналізувати значення компетенцій для молодших школярів необхідних в процесі навчання та життєдіяльності, виділити основні функції компетенцій на підставі вивчення їх ролі і місця в процесі навчання молодших школярів.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Компетентність - сукупність особистісних якостей учня (ціннісно-сміслових орієнтацій, знань, умінь, навичок, здібностей), обумовлених досвідом його діяльності в певній соціально і особистісно-значущій сфері.

Початкова освіта учня буде якісною тільки при важливій умові, якщо вона рухається в двох напрямках: освоює адаптовану основну освітню програму початкової загальної освіти і просувається в області формування життєвих компетенцій. Так, наприклад, оцінюючи предметні результати, з усього набору оцінок слід вибирати такі, які стимулювали б навчальну і практичну діяльність учнів, надавали б позитивний вплив на формування життєвих компетенцій

Структура життєвих компетенцій включає в себе життєві цінності, соціально-побутові орієнтації, особистісну позицію, навички успішного життєустрою і взаємодії з іншими людьми, знання і розуміння значень оточуючих речей, умінь ними користуватися.

У стандарті для дітей вказані наступні компоненти життєвих компетенцій, які оцінюються по ходу і після закінчення навчання в освітній установі: розвиток адекватних уявлень про власні можливості і обмеження, здатність вступати в комунікацію з дорослими і учнями з питань створення спеціальних умов для перебування в школі; оволодіння соціально-побутовими навичками, які будуть використовуватися дитиною в повсякденному житті; оволодіння практичними навичками комунікації; диференціації і осмислення картини світу і її тимчасово-просторової організації; осмислення свого соціального оточення і освоєння відповідних віку системи цінностей і соціальних ролей; знання і дотримання норм здорового способу життя [3, 4].

Перелічимо основні функції компетенцій, які виділені А.В. Хутірських [6] на підставі вивчення їх ролі і місця в процесі навчання молодших школярів:



1) відображати соціальну затребуваність на молодих громадян, підготовлених до участі в повсякденному житті; 2) бути умовою реалізації особистісних смислів учня в навчанні, засобом подолання його відчуження від освіти; 3) ставити реальні об'єкти навколишньої дійсності для цільового комплексного застосування знань, умінь і способів діяльності; 4) ставити досвід предметної діяльності учня, необхідний для формування у нього здатності і практичної підготовленості у ставленні до реальних об'єктів дійсності; 5) з'єднувати теоретичні знання з їх практичним використанням для вирішення конкретних завдань; 6) представляти собою інтегральні характеристики якості підготовки учнів і служити засобами організації комплексного особистісно і соціально значимого освітнього контролю.

З точки зору багатьох авторів, формування життєвих компетенцій, навчання життєво важливим навичкам, необхідно, з наступних причин: соціально-психологічне здоров'я забезпечує адаптивність особистості до соціального середовища, є основою її емоційної стабільності, сприйнятливості до соціального досвіду і знань адекватної поведінки; різного роду проблеми можуть виникнути на тлі неадекватної поведінки, причиною якої часто служить відсутність знань про норми і правила, а також навичок соціальної поведінки. У подібній ситуації дитина не може успішно долати життєві труднощі і пов'язані з ними стреси. Дослідники вважають, що важливо налагодити адекватні міжособистісні взаємини учнів у колективі, підвищити їх комунікабельність, зміцнити повагу до оточуючих і почуття власної гідності, скорегувати власну поведінку [4].

**Висновки.** Отже, формування життєвих компетенцій у дітей є значущим фактором адаптації до соціальної дійсності, що обумовлено потребою в самоствердженні, самовизначенні, самореалізації; включає формування і розвиток соціально-значущих якостей особистості, що сприяють спілкуванню, розвитку соціальних умінь і навичок, засвоєння соціальних ролей, придбання умінь у сфері міжособистісних відносин, що зумовлює майбутній успіх чи невдачу в життєвих ситуаціях.

### **Список використаної літератури**

1. Голуб Г.Б., Коган Е.Я., Прудникова В.А. К вопросу об оценке метапредметных результатов в общем образовании. Педагогика. Вопросы теории и практики. 2017. № 3 (7). С. 19—24.
2. Давыдова Е.Ю., Сорокин А.Б. Жизненные компетенции в контексте планирования обучения детей с расстройствами аутистического спектра. Психологическая наука и образование. 2016. Т. 21. № 3. С. 120—130.

3. Дяченко А. Теоретичний аналіз поняття «технологічна компетентність педагога». Проблеми підготовки сучасного вчителя : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. Випуск 8. Частина 2. С. 53-59.

4. Ольга Хома., Оксана Ліба. Формування компетентностей у молодших школярів в контексті сучасних освітніх реформ. Освітологічний дискурс, 2018, № 1-2 (20-21).

5. Смолонская А. Н. Основные показатели формирования жизненных компетенций у детей младшего школьного возраста как фактор адаптации к окружающему миру. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика, 21 (3)., 2015, С. 25-28.

6. Хуторской А.В. Ключевые компетентности как компонент личностно-ориентированной парадигмы. Народное образование. 2003. № 2. С. 58–64.

## **СПОРТИВНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

*Мірошніченко В. М., Жуковський Л. Г.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** Загальна фізична підготовка для бігуна на середні дистанції є своєрідним фундаментом на основі якого надбудовуються інші компоненти підготовки. Традиційно у арсеналі загальної фізичної підготовки бігуна велике різноманіття засобів і методів, широкий арсенал вправ із різних видів спорту. У сучасній науковій літературі інформації про ефективність застосування спортивних ігор, як засобу удосконалення фізичних якостей важливих для бігуна на середні дистанції обмежена кількість. Використання спортивних ігор у процесі підготовки бігунів на середні дистанції урізноманітнить тренувальний процес, сприятиме підвищенню рівня фізичних якостей, які мають як визначальний вплив на результат у стаєрських дисциплінах, так і фізичних якостей які мають допоміжний вплив.

**Вступ.** На етапах початкової та базової підготовки бігуна на середні дистанції загальна фізична підготовка займає одну з провідних ролей. Традиційно у арсеналі фізичної підготовки легкоатлета широкий арсенал вправ із різних видів спорту [1, 3, 6]. Використання спортивних ігор у процесі підготовки бігунів на середні дистанції урізноманітнить тренувальний процес, сприятиме підвищенню рівня фізичних якостей, які мають як

визначальний вплив на результат у стаєрських дисциплінах, так і фізичних якостей які мають допоміжний вплив [3, 7]. У сучасній науковій літературі інформації про ефективність застосування спортивних ігор як засобу удосконалення фізичних якостей важливих для бігуна на середні дистанції обмежена кількість. Тому дослідження цього напрямку є актуальним.

**Мета дослідження.** На основі даних з літературних джерел встановити доцільність використання спортивних ігор, як засобу удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів стаєрів.

**Завдання дослідження.**

1. Визначити фізичні якості, які мають пріоритет у процесі підготовки бігунів на середні дистанції.
2. Дослідити можливості впливати засобами спортивних ігор на фізичні якості легкоатлета стаєра.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фахівці у сфері методики спортивних тренувань одностайні у думці, що загальна фізична підготовка (ЗФП) для бігуна на середні дистанції є своєрідним фундаментом на основі якого надбудовуються інші компоненти підготовки [4]. У підготовці бігунів таким чином здійснюється вплив на удосконалення тих фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат; підтримуються на необхідному рівні фізичні якості, які опосередковано впливають на результат; здійснюється формування оптимальної конституції спортсмена, зміцнюється опорно-руховий апарат, надається певний запас міцності зв'язковому апарату [1, 3, 4, 6].

На різних етапах підготовки роль ЗФП у системі цілісної підготовки змінюється. Відповідно до Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) відсоток загальної фізичної підготовки по відношенню до інших компонентів для груп початкової підготовки становить 60 %, для груп попередньої базової підготовки – становить 40 %, для груп спеціалізованої базової підготовки – становить 30 % [7]. Отже із зростанням рівня підготовленості роль ЗФП зменшується. Існує відмінність і у застосуванні ЗФП у рамках річного циклу. Так у загально-підготовчому періоді роль ЗФП є домінуючою, з кожним наступним етапом зменшуючись, досягаючи мінімуму у змагальному періоді [4, 7].

Серед фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат у бігу на середні дистанції виділяють загальну витривалість, швидкісну витривалість та спеціальну витривалість [1, 2, 5]. Ю.Г. Козловський вважає, що на етапі початкової підготовки загальна

фізична підготовка спортсмена-стаєра характеризується різносторонністю вправ загально-розвиваючого характеру [3].

Д. С. Присяжнюк вважає, що загальна фізична підготовка для легкоатлета-бігуна покликана здійснювати різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей систем організму, та їх злагоджену взаємодію у процесі м'язової діяльності [6].

Використання спортсменами різноманітних силових вправ значною мірою збагачує рухові навички, підвищує пластичність нервової системи, формуючи широкий фон тимчасових зв'язків, на основі яких виникають різні поєднання в залежності від спрямованості тренувального процесу [4].

На необхідність розвивати швидкісно-силові здібності у легкоатлетів стаєрів вказують Ю. Г. Козловський [3], В. Ю. Ершов [2], А. И. Полунин [5], Д. С. Присяжнюк [6]. При цьому автори зазначають, що для бігуна на середні дистанції важлива здатність проявляти швидкісно-силові здібності протягом усієї дистанції, тобто, проявляти швидкісно-силову витривалість.

Традиційно у арсеналі загальної фізичної підготовки бігуна велике різноманіття засобів і методів, широкий арсенал вправ із різних видів спорту (важка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) та видів рухової активності (кросфіт, рухливі ігри). Разом з цим існують певні застереження. Фахівці не рекомендують часто застосовувати силові статичні вправи, оскільки вони не сприяють формуванню здатності до розслаблення м'язів [4].

Використання спортивних ігор, як засобів розвитку швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силової витривалості, спритності можливе за умови, коли спортивна гра передбачає достатньо інтенсивне пересування по ігровому майданчику. Таким критеріям відповідають футбол, баскетбол, регбі та інші спортивні ігри, які вимагають значного обсягу бігових навантажень. Ривки із максимальної швидкістю у процесі боротьби за м'яч сприяють удосконаленню швидкісних здібностей. Якщо ігрові ситуації вимагають здійснити декілька ривків із обмеженим відпочинком і це здійснюється на фоні загальної втоми, це сприятиме удосконаленню швидкісної витривалості. Елементи силової боротьби із суперником поєднані із бігом на високих швидкостях сприятимуть удосконаленню швидкісно-силової витривалості. Включення до програми тренувань гри у пляжний футбол (або футбол на засніженому майданчику за спрощеними правилами) сприятиме розвитку силової витривалості. Гра у регбі за спрощеними правилами на засніженому (чи пісочному) майданчику, де замість традиційного м'яча використовується набивний м'яч вагою 2-3 кг

сприятиме розвитку швидкісно-силової витривалості. Крім цього усі спортивні ігри сприяють розвитку спритності, яка особливу роль відіграє для бігунів, які спеціалізуються на бар'єрних дисциплінах. Важливою перевагою використання спортивних ігор для удосконалення загальної фізичної підготовленості легкоатлета-стаєра є те, що спортсмен удосконалює фізичні якості у процесі бігових рухів.

На доцільність використання спортивних ігор у процесі підготовки легкоатлетів вказують Дух Т.І (2018) [1], Козловський Ю.Г. (1982) [3], Присяжнюк Д.С. (2013) [6]. Використання спортивних ігор передбачено і Навчальною програмою для ДЮСШ. Такі засоби рекомендовано використовувати для груп початкової та базової підготовки з метою удосконалення фізичних якостей. Для легкоатлетів високої кваліфікації автори програми рекомендують використовувати спортивні ігри, як засіб активного відпочинку, переключення спортсменів на інший вид рухової діяльності, з метою прискорення адаптаційних процесів [7].

**Висновки.** Загальна фізична підготовка бігуна на середні дистанції характеризується розвитком фізичних якостей, які безпосередньо впливають на результат (загальної витривалості, швидкісної витривалості та спеціальної витривалості) та підтриманням на необхідному рівні фізичних якостей, які опосередковано впливають на результат (гнучкості, спритності). Застосування спортивних ігор у процесі підготовки спортсменів стаєрів сприятиме зростанню швидкості, швидкісної витривалості, швидкісно-силової витривалості, спритності.

### **Список використаної літератури**

1. Дух Т.І. Основи підготовки легкоатлетів. ЛДУФК, 2010. [Електронний ресурс]. Шлях доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16320/pdf>
2. Ершов В.Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции. Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 66–68
3. Козловський Ю.І. Початкова підготовка бігунів на середні та довгі дистанції. К., Здоров'я, 1982. – 176 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн.. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с. ISBN 978-966-8708-88-6
5. Полуниин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова. М., Советский спорт, 2003. – 216 с.

6. Присяжнюк Д.С. Сучасний погляд на підготовку бігуна. Навчальний посібник. Вінниця, «ТОВ Ландо ЛТД», 2013. – 249 с.

7. Тертишник В.Г., Величко О.І., Шкарніков С.М. Легка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів вищої спортивної майстерності / Міністерство України у справах сім'ї молоді та спорту. Національний олімпійський комітет України. Федерація легкої атлетики України. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

## ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ТУРИСТСЬКОГО РУХУ

*Мищак О.І.*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Анотація.** Щорічно знижується кількість студентів, які б отримували туристський досвід у шкільні роки. Тому необхідно під час вивчення студентами дисципліни «Туризм» у ВНЗ підвищити їх інтерес до подорожей та надати їм можливість отримати досвід туристичної діяльності.

**Вступ.** Туризм є складовою частиною в системі фізичного виховання студентської молоді і сприяє всебічному гармонійному розвитку людини. Залучення до туризму студентської молоді сприяє отриманню ними різноманітних знань та вражень, дозволяє вивчати свій край, багату культурну спадщину, що є необхідним для формування світогляду. Водночас, туризм є одним з важливих засобів гармонійного розвитку, за допомогою якого молодь зміцнює здоров'я, раціонально використовує свій вільний час, оволодіває життєво необхідними навичками та вміннями, які стають у пригоді в практичній діяльності й побуті [4]. Проте, сьогодні збільшується відсоток студентської молоді, який не має досвіду туристської діяльності, що впливає на формування особистості та її інтересів. Тому для залучення студентів до туристської діяльності у Придніпровській державній академії вже багато років викладається дисципліна «Туризм».

Останнім часом фахівці звернули увагу на проблему залучення студентської молоді до туристського руху [1,2]. Зараз ми можемо спостерігати зростання ролі молодіжного туризму в умовах національно-культурного відродження України [3]. Проте фахівці відзначають, що основними проблемами, які досить повільно вирішуються є розробка навчальних програм та забезпеченість спеціальною літературою. Навчальні програми

повинні розроблюватися з урахуванням регіону, в якому знаходиться навчальний заклад і де будуть проводитися практичні заняття, забезпеченості туристськими кадрами, інтересів контингенту студентської молоді та матеріально-технічної забезпеченості навчального закладу [5].

**Мета дослідження:** вдосконалити програму занять з дисципліни «Туризм» для студентів ПДАФКіС, з метою залучення їх до туристського руху.

**Завдання роботи:**

1. Визначити рівень туристського досвіду студентської молоді, який вони отримали у шкільні роки.
2. Виявити виду туризму, якому студенти віддають перевагу у навчальній діяльності.
3. На основі отриманих даних вдосконалити навчальну програму дисципліни «Туризм» з урахуванням інтересів студентів закладу освіти фізкультурного профілю.

**Методи та організація досліджень.** В роботі використані методи аналізу та узагальнення літературних джерел, анкетування та педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані нами результати анкетування спортсменів різних спеціалізацій (табл. 1) свідчать про те, що заняття туризмом займає одне з провідних місць у житті студентської молоді, особливо під час канікул.

Проведені дослідження показали, що не мають туристського досвіду лише 3%-5,3% студентів (табл. 1). З кожним наступним роком спостерігається поступове збільшення кількості студентів, які не мають уявлення про одноденні походи, організацію змагань та не мають туристських навичок.

*Таблиця 1*

**Отримання туристського досвіду студентами-спортсменами (%)**

Отримання тур. досвіду	2016 р. (n=136)	2017 р. (n=202)	2018 р. (n=204)	2019 р. (n=141)
У школі	60,7	60,1	59,8	59,7
Літньому таборі, турбазі	28	25,4	24,9	19
У ВНЗ	8,3	11,1	11,4	16
Не мають досвіду	3	3,4	3,9	5,3

Основна частина опитаних отримала туристський досвід ще навчаючись у школі від 59,7% до 60,7% . Таким чином можна стверджувати, що в установах загальної середньої

освіти, установах додаткового виховання вчителі та керівники гуртків достатньо часу і уваги приділяють організації рухової активності дітей і підлітків, їх оздоровленню та придбанню навичок необхідних для здійснення туристичних походів різної категорії складності.

Слід відмітити, поступово знижується кількість студентів, які знайомляться з основами туризму у літньому таборі чи турбазі від 28% до 19%. Проте з кожним роком продовжує зростати кількість студентів, які під час навчання у ВНЗ вперше пішли у похід ( з 8,3% до 16%).

Найбільш поширеним видом туризму, який викладається у школах є піший туризм. Незалежно від того, в якій місцевості мешкав учень, навички пішого туризму отримало від 60% до 77,3% опитаних. Досвід з гірського, водного та велотуризму мають лише 2,6-4,8% респондентів.

Визначено, що у походах вихідного дня брали участь до 52,3% респондентів, у багатоденних походах – від 8,3% до 20,1% і у різних походах – від 20,4% до 23,6% (табл.2).

Якщо розглянути, яким видам туризму перевагу віддають студенти, то ми можемо спостерігати наступне. У чоловіків популярним є піший туризм (29,6%-48%), скелелазіння (12,3%-17,3%), гірський туризм (16%-24%) та водний туризм (9,7%-12,1%).

Дівчата на перше місце у рейтингу ставлять гірський туризм (23,1%-25,5%) та піший туризм (23,5%-26,4). Несподіваним для нас є те, що популярний у Придніпровському регіоні водний туризм, стоїть на останній позиції, в той час, як ми маємо велику кількість річок, достатньо водних станцій на р.Дніпро для занять водними видами туризму (походи на байдарках, катамаранах, інших розбірних човнах). Це можна пояснити тільки низьким рівнем реклами цього виду туризму.

Таблиця 2

**Показники участі студентів у подорожах та походах (%)**

Походи	2016 р. (n=136)	2017 р. (n=202)	2018 р. (n=204)	2019 р. (n=141)
Вихідного дня	52,3	51,4	49,6	40,1
Багатоденні	8,3	8,5	15,4	20,1
Різні походи	21,9	20,4	22,7	23,6

Не популярним серед нашої студентської молоді опинилося і «спортивне орієнтування», хоча у Дніпропетровській області є всі природні умови (ліси, лісосмуги), є



достатня кількість кваліфікованих фахівців (тренерів, суддів) та значні успіхи молодих спортсменів-орієнтувальників, як на всеукраїнських змаганнях, так і на міжнародних.

Тому враховуючи результати проведених досліджень, ми включили до робочої програми курсу «Туризм» наступне:

- змагання зі спортивного орієнтування;
- змагання на скалодромі з різними нахилами площини (30°, 45°, 75°);
- змагання на туристську техніку (постановка наметів, складання рюкзака, подолання перешкод, в'язання вузлів);
- виконання завдання для самостійної роботи, які включають основи топографії, основи туристської підготовки, правила надання першої медичної допомоги та ін.

#### **Висновки:**

1. Проведені дослідження дозволили нам визначити рівень туристського досвіду студентської молоді, який вони отримали у шкільні роки. Біля 70-80% студентів вже мають деякі уявлення про туристську підготовку.

2. Визначено, що студенти віддають перевагу пішому, гірському туризму та скелелазінню.

3. З урахуванням інтересів та туристського досвіду студентів розроблено навчальну програму дисципліни «Туризм».

#### **Список використаної літератури**

1. Блистів Т. Оптимізація змісту підготовки фахівців для сфери туризму в закладах освіти фізкультурного профілю . *Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту* . Львів, 2015. Вип. 6. Т. 2. С. 513-515

2. Дехтяр В. Туризм у системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти: Матеріали Міжнародн. наук.-практ. конфер.* К.: Обрії, 2018. С.102-104.

3. Пангелов Б.П. Мотиваційні аспекти туристичної діяльності людини. *Спортивний вісник Придніпров'я.* №3. 2017.С 115-118.

4. Пангелова Н.Є. Організаційно-економічні аспекти туристичної діяльності в умовах постіндустріального суспільства. *Спортивний вісник Придніпров'я.* №1. 2016. С 207-211.

5. Сударєва Н. Основні аспекти підготовки майбутніх фахівців зі спортивного та оздоровчого туризму. *Гуманітарний вісник державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький ДПУ ім.Г.Сковороди.* Спецвипуск: Педагогіка. Тернопіль: Астон, 2016. С.148-155

## САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Назаренко І. І.*

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

**Анотація.** У статті розглянуті актуальні проблеми якості дистанційного навчання, питання корекції та вдосконалення системи фізичного виховання в умовах пандемії. Найважливішою складовою навчального процесу має стати самостійна робота студентів та їх свідоме ставлення до власного здоров'я. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого фізичного та психологічного здоров'я.

**Вступ.** Головним рушієм прогресу у всіх сферах діяльності суспільства та держави – є якість вищої освіти, яку ототожнюють з якістю підготовки кваліфікованих, працездатних фахівців.

Сучасна ситуація в Україні і в системі освіти складається таким чином, що традиційні форми і моделі отримання освіти не можуть бути використані у повній мірі.

Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах край обмеженої рухової активності.

Зважаючи на реалії сьогодення, питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, є одним із найактуальніших, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність.

**Мета дослідження.** Є пошук дієвих методів та засобів для підтримки та покращення фізичної підготовленості студентів під час дистанційного навчання.

**Завдання дослідження.** Ознайомитися з літературними даними та проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти дистанційного навчання.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Нині активізуються пошуки шляхів удосконалення підготовки майбутніх фахівців у різних галузях відповідно до вимог сучасності. Особливу увагу дослідники звертають на проблему застосування інноваційних

педагогічних технологій у реалізації означеного процесу. Це створює нові можливості для підвищення якості навчання, активізації пізнавальної та професійної діяльності, удосконалення форм і засобів засвоєння навчальної інформації [1].

Дистанційне навчання в сучасному тлумаченні виникло відносно недавно, і саме завдяки цій новизні воно орієнтується на кращий методичний досвід, накопичений різними освітніми установами по всьому світу, на використання високоефективних педагогічних технологій, що відповідають потребам сучасної освіти і суспільства в цілому.

Під дистанційним навчанням слід розуміти навчальний процес, коли усі або частина занять здійснюються з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій за територіальної віддаленості викладача й студентів [4].

Під час дистанційного навчання, в період карантину, дисципліна «фізичне виховання» зіткнулася з проблемами викладання. Адже цей предмет складається з практичних занять.

Ознайомившись з літературними даними можна свідчити про те, що викладачам фізичного виховання довелося підлаштовуватись до викликів сучасних реалій та шукати нові засоби викладання предмету. Це були і теоретичні завдання, і самостійні заняття, і практичні, з використанням різних інтернет-платформ. Але виявилось, що такі методи малоефективні в збереженні та підтримці фізичної підготовленості. Також не всі студенти мають змогу відвідувати заняття online, в силу відсутності інтернет-зв'язку, засобів зв'язку та ін. Тому на перший план виходить свідомо самостійна робота.

Виконуючи самостійні тренування, студентам необхідно володіти певними знаннями й уміннями, які формуються під час відвідування занять з фізичного виховання. Розуміючи цінність занять руховою активністю під час карантину, викладач може запропонувати виконання різних комплексів вправ та надати поради, але потрібно мати сильну мотивацію, самоорганізацію та вміння працювати самостійно.

Самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [3].

**Висновки.** Дистанційне навчання відкриває студентам доступ до нетрадиційних джерел інформації, підвищує ефективність самостійної роботи, дає абсолютно нові

можливості для творчості, знаходження і закріплення різних професійних навичок, а викладачам дозволяє реалізовувати принципово нові форми і методи навчання [5].

Самостійна робота студентів та їх свідоме ставлення до власного здоров'я є дієвим засобом підтримки своєї фізичної підготовленості. Маючи достатні теоретичні та практичні знання в галузі фізичних тренувань вони зможуть забезпечити збереження та зміцнення свого здоров'я та психологічної стійкості.

Виконання щоденних фізичних вправ протягом 20-25 хвилин покращить стан фізичного та психічного здоров'я, забезпечить підтримання фізичної підготовленості на належному рівні та зміцнить імунну систему.

Самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Збільшення ролі самостійної роботи у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, формує інтерес до вивчення предмету, активізує мислення [2].

### **Список використаної літератури**

1. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 120-126.
2. Назаренко І. І. Шляхи удосконалення фізичної підготовки студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: II Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”*. 2019 року. Вінниця. Вип. 2. С. 52-57.
3. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти. *Фізичне виховання в школі*. 2004. № 4. С. 8-11.
4. Романенко І. О., Калачова В. В., Сумцов Д. В., Сук О. П. Дистанційне навчання. *Основи, концепції, перспективи: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.* Харків: НТУ «ХПІ». 2010. С. 283.
5. Шандригось В. І., Шандригось Г. А. Дистанційне навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип.1. С. 125-128.

## **СПІВПРАЦЯ УСТАНОВ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ ТА ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ**

*Ніколайчук Т. О.*

Інститут проблем ринку та економіко-екологічних досліджень НАНУ

**Анотація.** Сучасні еколого-суспільні перетворення вимагають формування нових міжгалузевих інструментів співпраці, в тому числі зі спортивною галуззю. Оздоровлення, реабілітація та спортивне виховання населення має здійснюватись у гармонії та єднанні з навколишнім середовищем, шляхом задоволення не тільки фізичних, але й психологічно-емоційних потреб особистості. Галузь заповідної справи є економічно-привабливою для спортивних та рекреаційно-оздоровчих закладів, оскільки має неабиякий природний ресурсіві-відновлювальний потенціал для людини.

**Вступ.** Станом на сьогоднішній день сфера фізичної культури та спорту потребує якісних організаційних та еколого-інноваційних перетворень, що спрямовані на екологізацію відносин людини з природою, а також формування екологічної культури проведення спортивних заходів. В той же час, розвиток відносин економіко-екологічного вектору у сфері заповідної справи потребує зручних та економічно-ефективних способів співпраці з іншими царинами національного господарства, які зможуть задовольнити одночасно еколого-соціальні, рекреаційно-оздоровчі та фізичні потреби населення. Враховуючи вищевикладене, розроблення дієвих інструментів співпраці установ природно-заповідного фонду (ПЗФ) та спортивно-оздоровчих закладів забезпечить створення інноваційного вектору співробітництва та формування екологічно-спортивної культури у населення.

**Мета дослідження.** Метою статті є розгляд інструментів міжгалузевої співпраці установ ПЗФ України та оздоровчих, реабілітаційних, рекреаційних та спортивних установ, як форми співробітництва між представниками приватного сектору економіки та державою, що може стати новим вектором розвитку еколого - інноваційної діяльності.

**Завдання дослідження.** Наше дослідження присвячене проблемам формування та використання інструментів співробітництва спортивної та природно-заповідної галузей національної економіки, аналізу переваг та недоліків впровадження таких форм співробітництва, як для установ ПЗФ , так і для спортивно-оздоровчих чи спортивно-реабілітаційних закладів.

**Методи дослідження.** Методами нашого дослідження є комплексне системно-аналітичне дослідження та аналіз економічної та еколого-соціальної ефективності співпраці установ природно-заповідного фонду та спортивно-оздоровчих закладів.

**Результати дослідження.** Царина заповідної справи, як стратегічно важлива сфера національної економіки країни, повинна враховувати ринкові та соціальні перетворення, оперативно та динамічно відображати ступінь інноваційних процесів та реформувань у національному господарстві країни, які є необхідними у запровадженні концепції сталого розвитку. Гонг Дзянь Лінг стверджує, що екологічний спорт є частиною суспільно-екологічної концепції людства, що представляє собою формування екологічної свідомості та «екологічного мислення фізичного тіла людини». Екологічний спорт є інструментом взаємодії сучасної людини та природи, а також засобом взаємного піклування, формування вільного від фінансово-господарських стимулів суспільства [3]. Пітер А. Хасті вважає, що запорукою розвитку екологічного спорту є еколого-спортивна освіта, яка формує свідомість та культуру фізичних вправ на заповідних або інших екологічно-цінних територіях [4]. Дуарте Араужо, Кіт Девідс, Іен Реншоу зазначають, що еколого-спортивні перетворення у суспільстві мають формуватися завдяки екологічній психології. Спорт має сприйматися у суспільстві, як екологічно-суспільна концепція оздоровлення людства, єднання з природою, формування еколого-психологічної взаємодії з природними ресурсами шляхом їх збереження та відновлення [2]. На думку Трейсі Джей Діксон та Саймону Дарсі розвиток спорту та фізичної активності, на заповідних територіях, має впроваджуватись завдяки підтримки держави, формуванню інформаційно-соціальних механізмів заохочення різних верств населення до екологізації спортивних заходів [1].

Чимало сучасних науковців вважають, що суспільний розвиток має будуватися на підставі еколого-спортивної концепції, що містить у собі наступні елементи: послаблення централізму людини в світі; екологізація усіх життєво важливих сфер діяльності людини; гармонізація людини та природи; визнання природи, як основи фізичного та психологічного здоров'я людини [7]. Нами пропонується формування *спортивно-реабілітаційного напрямку розвитку заповідних територій*, що спрямований на задоволення фізично-спортивних, рекреаційних, оздоровчих, фізично-реабілітаційних потреб населення: 1) *еколого-оздоровчий напрям* – створення міжгалузевих програм співпраці щодо надання реабілітаційних, оздоровчих та медичних послуг населенню, "green-MED" програм (наприклад, співпраця з недержавними установами, що надають послуги у сфері боротьби з негативними звичками (алкогольна залежність, наркотична, залежність від азартних ігор) в частині проведення

психологічних та мотиваційних тренінгів, виконання фізично-дихальних вправ, йоги, тощо (єднання з природою, зміни в ціннісних орієнтаціях особистості тощо); 2) *еколого-інфраструктурний напрям* – створення інфраструктурно-спортивних комплексів та майданчиків на заповідних територіях, з метою популяризації спорту та фізичної культури серед населення; 3) *спортивний напрям* – співпраця зі спортивними та спортивно-оздоровчими установами, проведення змагань, тренувань, програм підготовки професійних спортсменів на територіях заповідного фонду. Здійснення спортивних заходів на заповідних територіях сприяє фізичному оздоровленню спортсменів та формуванню екологічної культури фізичної діяльності; 4) *рекреаційно-оздоровчий напрям* – розвиток еколого-економічного напрямку господарської діяльності, розширення переліку рекреаційних послуг населенню, що можуть надавати установи ПЗФ України; 5) *invent-напрямок* – розвиток розважально-спортивних заходів на заповідних територіях з метою відновлення психологічно-емоційного стану, здійснення психологічної реабілітації, зменшення суспільно-трудового тиску на особистість (наприклад, розвиток екстремальних видів спорту на заповідних територіях, формування екологоорієнтованих спортивно-розважальних заходів, в тому числі корпоративного характеру) [6]; 7) *інклюзивний еколого-економічний напрям* [5]; залучення «нових» суб'єктів господарювання до еколого-економічної підприємницької діяльності, в тому числі підтримка мікропідприємців та соціально-орієнтованих підприємців (наприклад, співпраця установ ПЗФ з дитячими оздоровчими таборами чи спортивними секціями).

**Висновки.** Формування еколого-спортивного напрямку суспільного розвитку забезпечить задоволення оздоровчих, рекреаційних, медично-реабілітаційних, фізично-спортивних потреб населення, сприятиме поширенню екологічної свідомості та концепції єднання з природою. В той же час спортивно-оздоровчі заходи на заповідних територіях можуть здійснювати психологічно-відновлювальну функцію, сприятимуть зміцненню емоційного стану людей, зниженню моральної втоми та психологічного тиску на особистість, формування концепції «екологічного релаксу та відновлення».

Однак, інструменти здійснення співпраці з освітньою та спортивно-оздоровчою галузями (тренування студентів та спортсменів, проведення тренувань в екологічно-чистій місцевості з незагазованим атмосферним повітрям; підготовка до спортивних змагань на екологічно-чистих територіях, програми професійної підготовки спортсменів до змагань на еко-територіях) є також фінансово-ефективними, а саме: 1) заповідні об'єкти отримують щомісячну або разову плату за надання своїх територій (наприклад, орендна плата, гонорар у

разі перемоги відповідних спортсменів у змаганнях); 2) розширення механізмів співпраці установ ПЗФ та приватних підприємців (залучення недержавних спортивних, реабілітаційних та спортивно-оздоровчих установ до співпраці з заповідною галуззю); 3) формування інвестиційних потоків в галузь, створення інноваційних економіко-організаційних конструкцій (наприклад, співпраця на умовах угод державно-приватного партнерства, франчайзингових угод, в тому числі створення еко-спортивного бренду заповідних об'єктів).

### **Список використаної літератури**

1. Dickson J. Tracey , Simon H. Darcy. A question of time: a brief systematic review and temporal extension of the social ecological framework as applied in sport and physical activity. *The Transl Sports Medicine*. 2020. № 10. URL: [https:// onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/tsm2.203](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/tsm2.203) (дата звернення 03.01.2021). <https://doi.org/10.1002/tsm2.20>.
2. Duarte F. Araujo, Keith Davids , Ian Renshaw. Cognition, Emotion and Action in Sport. *An Ecological Dynamics Perspective*. 2020. № 14 (5). URL: [https:// online library.wiley.com /doi/abs/10.1002/9781119568124.ch25](https://online.library.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119568124.ch25) (дата звернення 03. 01. 2021). <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch25>.
3. Gong Jian-lin. Ecological sport from the perspective of ecological civilization. *The Journal of Physical Education*. 2008. № 7. URL: [http:// en.cnki. com.cn/ Article\\_ en/ CJFDTotal-TYXK200807006.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotal-TYXK200807006.htm) (дата звернення 09.01.2021).
4. Hastie A. Peter. An Ecological Analysis of a Sport Education Season. *The Journal of Teaching in Physical Education*. 2000. № 19(3). С.355-373. URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/19/3/article-p355.xml> (дата звернення 08.01.2021). <https://doi.org/10.1123/jtpe.19.3.355>.
5. Ніколайчук Т., Хумарова Н. Методологічні засади розвитку підприємницької діяльності соціально- природоохоронного напрямку на основі інклюзивного підходу. Збірник наукових праць «Економічні інновації». 2019. №4 (73). С.125-137. doi: 10.31520/ei.2019.21.4(73).125-138.
6. Ніколайчук Т. Об'єкти природно-заповідного фонду як комплексні «зони вражень»: основні теоретичні аспекти. *Географія, економіка і туризм: національний та міжнародний досвід: збірник матеріалів XIV Міжнародної наукової конференції. Львів, 2020.* – С.263-268.
7. Zhou Zhi-jun, He Liang Philosophical contemplation of deep ecological sport view. *The Journal of Physical Education*. 2009. №4. URL: [http://en.cnki.com.cn/Article\\_en/CJFDTotal-TYXK200904006.htm](http://en.cnki.com.cn/Article_en/CJFDTotal-TYXK200904006.htm) (дата звернення 09.01.2021).



## МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Осаволюк Т. В., Брезденюк О. Ю.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті висвітлено можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів. Встановлено, що розвиток фізичних якостей дітей середнього шкільного віку доцільно здійснювати шляхом застосування на уроках фізичної культури диференційованого підходу та ефективних засобів фізичного виховання.

**Вступ.** Важливим віковим періодом для удосконалення основних функцій організму є середній шкільний вік [2, 8]. У цьому віці необхідним є забезпечення усебічного розвитку, який дав би можливість оволодіти досконалими формами основних рухів і високою результативністю проявляти основні фізичні якості – силу, швидкість витривалість, координаційні здібності, гнучкість [7, 10]. Для більшості учнів середнього шкільного віку характерна низька рухова активність та відсутність мотивації до занять фізичною культурою [5]. З огляду на це, розв’язання оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання школярів можливе за рахунок застосування нових, більш ефективних засобів фізичної культури.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

**Методи дослідження.** Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел щодо можливостей розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як відомо, проведення уроків фізичної культури в школі здійснюються відповідно державних навчальних програм [7]. Однак деякі науковців відзначають, що зміст уроків фізичної культури є неузгодженим із сучасними реаліями розвитку держави і тому не забезпечують необхідного для організму, що розвивається, обсягу рухової активності [3]. З метою оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм учні шукають нові підходи до складання навчальних програм; вирішують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних особливостей учнів; визначають продуктивні форми організації діяльності школярів та формують методичні прийоми, котрі посилили б мотивацію учнів до уроків фізичної культури [1, 5, 6].

У сучасній науково-методичній літературі існує значна кількість педагогічних технологій, які спрямовані на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку [1,

4, 5]. Питаннями удосконалення рівня розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку за рахунок впровадження в процес фізичного виховання інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання займались чимало авторів. Так для розвитку якісних параметрів рухової активності в учнів середніх класів науковці пропонують використовувати такі види рухової активності: чирлідінг (Бала Т.М., 2013); футбол (Козіна Ж.Л., Сірий О.В., Шафоростов С.О., 2019); туризм (Бутенко Г., Сєдов Б., 2018); аеробіка (Кузьменко І.О., 2015; Ажиппо О, Кузьменко І., 2015); волейбол (Котова О.В., Столяр О.А., 2019); теніс настільний (Сагановська Є.А., 2018); хортинг (Васюк О, 2016); рухливі ігри (Кривуца І., Несен О., 2020) та інші.

Як відомо, прояви фізичних здібностей є результатом функціонування більшості систем організму, а особливо таких як нервова, серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова, ендокринна [2]. Тому, за результатами проявів рухових якостей можна судити про функціональний стан організму в цілому.

Удосконалення фізичних якостей школярів у процесі фізичного виховання має певні особливості, які пов'язані перед усім із віковими закономірностями їхнього розвитку. Науковцями доведено, що педагогічний вплив дає найкращі результати у віковій періоді, коли відбувається природне зростання темпів розвитку тих або інших фізичних якостей [2, 7]. На думку багатьох авторів, середній шкільний вік є найбільш сприятливим для виховання швидко-силових якостей [2, 5, 10], тому що, з одного боку, в цьому віці показники систем організму наближаються до показників дорослих людей, а з іншого, – відзначається достатня гнучкість і схильність до сприйняття педагогічних впливів.

Необхідною умовою, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є здійснення освітнього процесу у відповідності з принципами, що забезпечують оздоровчу спрямованість, а також враховують рівень індивідуального розвитку учнів. Індивідуальний підхід є одним із шляхів підвищення ефективності педагогічного процесу, оскільки в ньому будь-який освітній вплив здійснюється з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини [2]. Водночас, в умовах існуючої системи виховання і навчання, здійснення даного принципу можливо лише на основі систематизації та групування учнів за певними ознаками хронологічного та біологічного розвитку [1, 6].

В. Г. Ареф'єв [1] наголошує на тому, що діти одного хронологічного віку і статі не становлять однорідної групи, оскільки віковому процесу росту та розвитку організму учнів властиві індивідуальні відмінності. Ці відмінності спостерігаються у розмірах довжини та

маси тіла, окружності грудної клітини, структурі кісткового апарату, м'язової системи, показниках життєвої ємкості легень тощо. Учні суттєво відрізняються також за показниками фізичної підготовленості, станом здоров'я, рівнем фізичного та біологічного розвитку. Неоднаковими також є темпи засвоєння учнями навчального матеріалу, формування вмінь та навичок. Така розбіжність у значеннях індивідуальних показників дітей одного віку свідчить про те, що загальногруповий підхід є неефективним і особливого значення набуває диференційований підхід при дозуванні фізичних навантажень в процесі фізичного виховання учнів.

Ряд авторів вважають, що з метою більш якісного навчання на уроках фізичної культури необхідно враховувати показники фізичної підготовленості [3, 9, 10]. Це пов'язано з тим, що з віком інформативність показників фізичного розвитку падає, а фізичної підготовленості зростає [2]. Водночас вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, чинять значний вплив як на вдосконалення регуляторних функцій нервової системи, так і на поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи. Вони також значною мірою сприяють зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави, поліпшенню загальної працездатності та більш успішному формуванню рухових умінь і навичок. Особливо гостро необхідність диференційованого підходу до учнів проявляється на уроках фізичної культури при вихованні рухових здібностей [6].

**Висновки.** Аналіз літературних джерел засвідчив що, ефективність фізичного виховання учнів середнього шкільного віку є предметом вивчення багатьох фахівців фізичної культури. Встановлено, що розвиток фізичних якостей учнів середніх класів доцільно здійснювати з урахуванням вікових особливостей їхнього розвитку шляхом впровадження в навчальний процес інноваційних засобів, методів та форм фізичного виховання.

### **Список використаної літератури**

1. Арефьев ВГ, Арзютов ГМ. Педагогичні технології реалізації диференційованого фізичного виховання учнів основної школи. *Науковий часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 3К(84), С. 29–32 [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_3K\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_9)
2. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения /пер. с англ. И. Андреев. К. : Олимп. л-ра, 2009. 528 с.

3. Боднар ІР, Андрес АС. Тести і нормативи для експрес-контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ; 2016; 4, С. 11–16. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB\\_2016\\_4\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_4_4)
4. Дмитренко С. Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. С. 69–76. <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/594>
5. Драчук С, Брезденюк О, Дідик Т, Чуйко Ю. Педагогічні технології розвитку швидко-силових якостей в учнів 12–13 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019 (8). С. 42-49. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
6. Жерновнікова ЯВ. Формування рухових якостей учнів основної школи: диференціація фізичних навантажень та урахування рівнів біологічного розвитку. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2018. 1(30). С. 17–22. DOI <https://doi.org/10.26661/2522-4360-2018-1-29-03>
7. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2017; 1, 384 с. <http://ephsheir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/4522>
8. Фурман ЮМ, Брезденюк ОЮ, Мірошніченко ВМ. Оцінка функціональної підготовленості підлітків 11–12 років за показниками аеробної й анаеробної продуктивності. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 1. С.40-43. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.1.40-43>
9. Чиженок ТМ., Коваленко ЮО. Динаміка збереження гнучкості в підлітків середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2020. (1), 68-75. <http://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/1528>
10. Шиян ОІ, Сороколіт НС. Розвиток фізичних якостей учнів 5-9 класів в умовах модульної навчальної програми. Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : тези доп. XIV Міжнар. наук.-практ. конф. (14-16 квітня 2016 р.). Харків. Дрогобич. 2016. С. 263-266. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5274>

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ**

*Павлюк І. С.*

Національний університет харчових технологій

**Анотація.** В статті проаналізовано стан здоров'я студентів студентської молоді. Рівень фізичної активності відносно навчального навантаження. Причини відсутності бажання до занять фізичним виховання. Доведений позитивний вплив фізичного виховання і спорту на молодий організм студентів.

**Вступ.** Проблема здоров'я населення країни обумовлена як різноманітністю демографічного складу сучасного суспільства, так і природою, напрямком, підходами, методами і засобами, труднощами формування активної позиції у населення для збереження свого здоров'я.

Здоров'я є фундаментальною частиною життя кожного. Стан нашого здоров'я залежить від виконання завдань, планів, вирішення основних життєвих процесів, подолання труднощів і перевантажень. На жаль, багато хто, в тому числі студенти, нехтують найпростішими нормами здорового способу життя [3].

Наразі здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших завдань суспільства та пріоритетів державної політики. Студенти вищих навчальних закладів мають високий ризик з точки зору проблем зі здоров'ям, через специфіку навчання в університеті [5].

Студентський спорт, з його багатим потенціалом, має прямий вплив на загальну культуру суспільства. Це робиться через соціалізацію особистості студента. Фізичне і духовне поліпшення особистості студента, його повноцінне і активне життя, здоров'я, здоровий спосіб життя, дух спортивного суперництва, повага, ті людські цінності, які засновані на фізичному вихованні і студентському спорті [2].

Заняття спортом має важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. У цьому зацікавлені не лише окремі індивіди, але й держава загалом, оскільки від того, як студентська молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Від негативних наслідків страждає студентська молодь, в них відсутня фізична активність, що призводить до гіподинамії. Через недостатню рухову активність порушується діяльність серцево-судинної й дихальної системи, порушується обмін речовин, знижується опірність організму до захворювань і несприятливих умов зовнішнього середовища. Що призводить до високої захворюваності в

осінньо-зимовий період [4]. Таким чином, здоров'я студентської молоді стає пріоритетним напрямком розвитку у закладах вищої освіти.

**Метою дослідження** було визначення стану здоров'я студентів, та рівня їх фізичної активності.

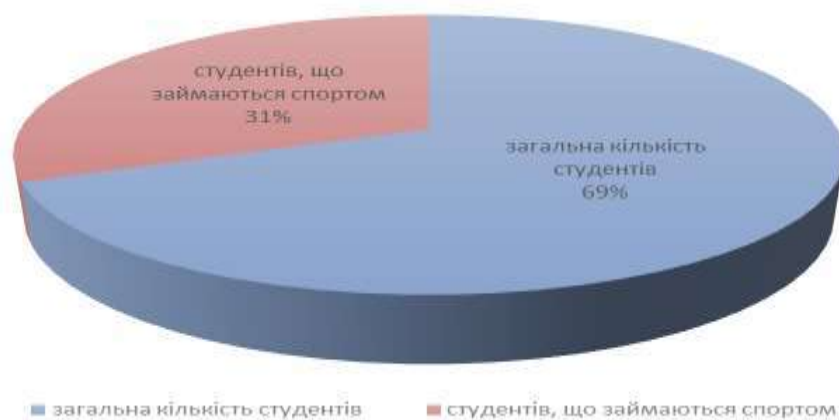
**Завдання дослідження.** Аналіз фізичної активності студентів підчас навчання у закладах вищої освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне самовдосконалення студента, його дбайливе ставлення до свого тіла, до його краси, здоров'я його організму є досить важливим елементом фізичної культури.

На сьогоднішній день студентський спорт – це узагальнена категорія студентської діяльності у формі секційних занять або підготовки до змагань з метою досягнення високих спортивних результатів у обраному спорті.

Фізичне виховання у вищій освіті складне та багатофункціональне явище, яке має вплив не лише на формування особистості студентів, але і на розвиток професійних і життєво важливих якостей [1].

Проведене опитування серед студентів Національного університету харчових технологій показує, що спорт позитивно впливає не тільки на фізичний розвиток молоді, але і на їх емоційний та духовний розвиток. Однак, було зазначено про відсутність вільного часу для відвідування секційних занять. Навчальний процес у закладі вищої освіти функціонує так, що студентська молодь майже не має вільного часу. Від загальної кількості студентів НУХТ 4997 студентів, лише 1560 студентів активно займаються спортом в різних секціях запропонованих на кафедрі фізичного виховання що становить 31% від загальної кількості студентів (рис.1).

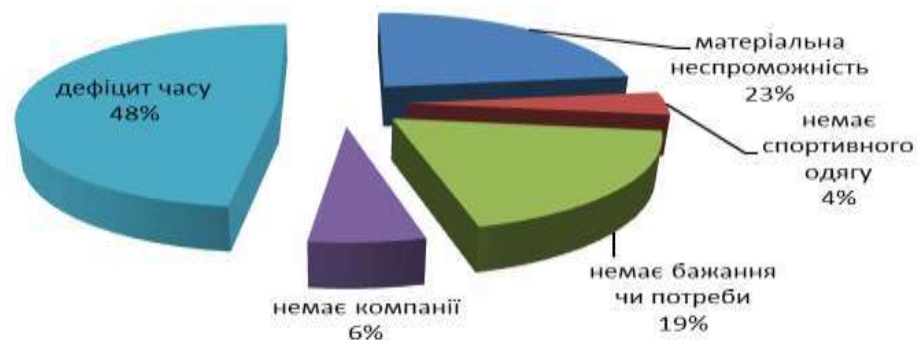


**Рис. 1. Фізична активність студентів НУХТ**

Проведений аналіз навчально-методичної літератури, довів, що пам'ять особливо в умовах нервово-емоційних перенавантажень, найкращою виявилася у людей з високим рівнем фізичної підготовленості.

Згідно даних опитування, 34% респондентів зазначило, що вони ведуть малорухливий спосіб життя, а для компенсації відсутність рухової активності, 6% студентів щодня роблять фізичну розминку, а 15% замінюють проїзд у громадському транспорті пішими прогулянками на свіжому повітрі. Основною причиною низьких фізичних навантажень, було зазначено - брак часу. Зазвичай, студенти які займаються фізичною культурою або спортом, мають чіткі лідерські якості, мають авторитет і комунікабельність. Вони активно проявляються в процесі тренувань і саме у них розвивається підвищена стресостійкість, певний режим дня, впевненість, а головне - підвищується рівень здоров'я [3].

За результатами опитування 62% студентів відчувають зниження працездатності, так як, учбовий день студента складається не лише з аудиторних занять, а і з самопідготовки, що загалом складає 7-9 годин, що є дуже багато. Через що студенти відчувають слабкість, втому, дратівливість, порушення сну, та уваги, що є симптомом хронічної втоми. Причинами хронічної втоми можуть бути емоційне перенавантаження, стрес, зміна активності, захворювання. Фізичний відпочинок дозволяє студентській молоді задовольнити потреби, інтереси, мотиви в емоційному активному відпочинку, а тож це раціональне використання вільного часу. Підчас досліджень було встановлено, що у більшості студентів низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі у фізкультурно-оздоровчих програмах. До причини, що заважають студентам НУХТ займатися фізичною активністю можна віднести (рис. 2).



**Рис. 2. Причини, які заважають займатися фізичною активністю**

Більшість опитуваних студентів мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються.

В той же час студенти старших курсів, зазначили значні збільшення обсягів і змісту освітньої діяльності в університетах, що не дозволяють їм займатися в секціях після навчання, не кажучи вже про регулярні заняття додатковими видами спорту.

Активний відпочинок студентської молоді впливає на рівень інтелекту, обумовлений підвищеною працездатністю нервової системи і її стійкістю до різних навантажень. Оздоровлення та відпочинок в навчальному процесі НУХТ передбачає використання фізичної культури і спорту в колективній організації відпочинку, культурного дозвілля з метою відновлення і популяризації здоров'я.

Таким чином, фізична культура є складовою студентського дозвілля. Вона не тільки задовольняє природні потреби особистості, але також допомагає прибрати емоційного та психологічного стресу.

**Висновки.** Активний відпочинок є найкращим способом підвищення працездатності і відновлення сил студентів, важливим фактором у боротьбі з гіподинамією. До основних факторів, що чинять негативний вплив на здоров'я студентів НУХТ можна віднести великі інтелектуальні навантаження, порушення режиму дня та харчування, вплив шкідливих звичок, і недостатня рухова активність. Все вище зазначене підтверджує необхідність оптимізації діяльності в сфері здоров'я збереження та залучення студентів до занять фізичним вихованням і як наслідок до здорового способу життя.

### **Список використаної літератури**

1. Сергейчик Н.А., Торба Т.Ф. Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства - выбор приоритетов : сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.-практ. конф. "Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA - 2012", Минск, 21-23 марта 2013 г. - Минск, 2013. - С.132-136.

2. Скрипник Л.П., Чепурда Г.М. Збірник наукових праць "Природа Західного Полісся та прилеглих територій". Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. №9. С.370-374

3. Сысоева, Ю. В., Седнев А. В. Физическая культура в жизни студентов. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 419-420. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53816/> (дата обращения: 20.01.2021).

4. Павлюк И., Долинина М., Организация здорового образа жизни студенческой молодежи. *Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научных статей.* Выпуск 3 / под ред.. Л.Д. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 628 с.

5. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.research-journal.org>



## СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ТА ФЕСТИВАЛІ ЯК ЗАСОБИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ЗВО

*Піддубна О. П.*

Харківський Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»

**Анотація.** У даній статі розглянуто методи підвищення соціально-психологічної адаптації студентів першого курсу до нових умов навчання та виховання. Охарактеризовано позанавчальні заходи, як засоби комфортної адаптації до життя. Визначена позитивна динаміка у фізичному та емоційному здоров'ї студента.

**Вступ.** Так чи інакше, адаптація до навчання у ЗВО — це дуже важкий процес для студента, бо в нього можуть з'явитися проблеми самостійного існування, проживання в гуртожитку, труднощі в зв'язку з появою нових учбових предметів та викладачів, а також з особистим оточенням [5]. Головними чинниками адаптації є характеристики особистості студентів, такі як: побутові потреби, мотивуючі речі, психологічний стан та стан здоров'я студента [1]. А також особистісні здібності до навчання, здатність студента до внутрішнього контролю, комфорту в емоційному плані, відношення студента до критики, порівняння себе та інших студентів, внутрішній емоційний контроль. Наявність цих речей є поясненням виникнення труднощів під час адаптації деяких студентів. Наприклад, велика кількість нової інформації, відсутність щирої підтримки рідних та друзів або можлива конкуренція можуть порушувати психологічний стан студента. Є висока ймовірність, що він стане морально пригніченим або роздратованим, та втратить інтерес до навчання [2, 3]. Для запобігання подібного у фахових ЗВО існує можливість відвідувати спортивні секції, такі як: художня гімнастика, аеробіка, ігрові види спорту, скелелазіння, легка атлетика, плавання, зимові види спорту, тощо. Ці засоби дійсно допомагають студентам адаптуватися до навчання у ЗВО. Кафедра фізичного виховання надає можливість, відвідуючи факультативні заняття з фізичної культури, вирішувати важливі задачі. По-перше, це розвиток студентів у напрямку фізичного здоров'я; по-друге, підтримка емоційного стану студента; по-третє, заняття фізкультурою забезпечують позакласне спілкування, що в свою чергу допомагає поширювати особисте коло спілкування, проводити разом час у неформальних обставинах, відвідуючи спортивні змагання, різноманітні конкурси та фестивалі, знаходити нових друзів. Це є дуже позитивним елементом у системі адаптації студента до навчання [2, 6].

**Мета дослідження.** Ознайомитись з проблемами, які заважають студентам швидко та результативно зануритись у процес навчання та виховання починаючи з перших тижнів першого курсу. Виявити шляхи, що допомагають їм у цьому.

**Завдання дослідження.** Проаналізувати сучасний стан адаптації студентів першого курсу до навчання та виховання. Виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи адаптації студентів-першокурсників.

Поставлені завдання вирішувались за допомогою наступних **методів дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інтернет ресурсів, педагогічне спостереження та усне опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось з вересня 2019 по березень 2020 року на базі Харківського Національного аерокосмічного університету ім. М.Є. Жуковського «ХАІ». У дослідженні брали участь студенти першого курсу, спеціалізації «художня гімнастика та танці». Під час спостереження окрім академічних пар (які проводяться у ЗВО за факультативом), студентам було запропоновано відвідування щотижневих поза навчальних заходів [4]. А саме, додаткові заняття з фізичного виховання, спортивні змагання з художньої гімнастики, фітнесу, черлідінгу та настільного тенісу; фестивалі вільного танцю, та сучасної хореографії; майстер-класи відомих хореографів, та педагогів; бесіди та лекції, щодо здорового способу життя тощо [4].

На початку та прикінці дослідження було проведено усне опитування, у якому були задані наступні питання: 1. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я? 2. Як Ви оцінюєте своє психологічне здоров'я? 3. Чи легко Ви знайомитесь з новими людьми? 4. Чи багато у Вас друзів? 5. Чи комфортне Ваше перебування у ЗВО та у гуртожитку? 6. Які фактори Вам заважають навчатися? 7. Чи багато часу Ви проводите в Інтернеті? 8. Чи подобається Вам усе нове? 9. Чи подобається Вам навчатися у ЗВО ?

Проаналізувавши відповіді було виявлено наступні проблеми, які заважають студентам адаптуватися до навчання. Це такі фактори, як незвична атмосфера, нове оточення, багато розумового навантаження, самостійна робота дома, страх невдачі.

Студенти, які брали активну участь у більшості поза навчальних заходів, відмічали позитивні зміни у стані свого фізичного та психологічного здоров'я.

Було відзначено наступні результати: студенти багато працювали по парах, утрюх, та по командах, що їх згуртовувало; вони знаходили нові підходи у рішенні креативних завдань, розвиваючись творче; менше користувалися гаджетами під час спортивних та інших поза навчальних подій; засвоювали нові складні рухи.

**Висновки.** Перед кожним ЗВО стоїть задача - підготовка спеціалістів на високому професійному рівні. Повноцінне здобуття та використання у подальшому знань, вмінь та навичок, здобутих у ЗВО можливо тільки при хорошому стані здоров'я, як фізичного так і емоційного [5]. Встановлено, що поза навчальні заходи з фізичної культури допомагають студентам ЗВО легше адаптуватися під час навчання. Спортивні та культурні події позитивно впливають на стабілізацію психологічного стану студентів, що в свою чергу підвищують рівень стресостійкості, впевненості у собі, цілеспрямованості [3]. Необхідно загальними зусиллями батьків, викладачів, фахівців допомагати студентові адаптуватися до нових умов під час навчання у ЗВО за допомогою організації дозвілля.

### **Список використаної літератури**

1. Абдураман А. Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді. Регіональні потреби розвитку приморських територій: теорія і практика: матеріали Міжнародної наук.-практ. Інтернет-конф. Мелітополь, 2014, С. 112-134.
2. Золотухина И.А. Психоемоциональное состояние студентов-первокурсников, занимающихся физической культурой и спортом. Интеграция наук: научн. издат. центр. Москва, 2017, С. 57-59.
3. Медведкова Н.И. Улучшение психоемоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре. Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Междунар. Научн.-практич. конф. Москва 2019, С. 682-685.
4. Футорный С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов. Слобожанський науково-спортивний вісник, Харьков, 2011, №2, С. 28–33.
5. Христова Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения. Transformations in Contemporary Society: Social Aspects: monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017, P. 355- 360.
6. Чиченьова О. М. Класифікація психоемоційного стану студента, який виникає під час участі у змаганнях різного рівня з настільного тенісу. Актуальные научные исследования в современном мире: сборник научных трудов – Переяслав-Хмельницкий: iScience, 2017, №. 3(23). – С. 81-86.

## ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*Постемська Л. С.<sup>1</sup>, Олішук В. А.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

<sup>2</sup> Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті представлено систему рухливих ігор швидкісної спрямованості, що включають швидке реагування на сигнал, старту з різних вихідних положень, зміну напрямків руху в бігу. Описані методичні умови проведення рухливих ігор. Представлено результати рцінки фізичних якостей учнів протягом експерименту.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку суспільства підвищуються вимоги до рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я різних верств населення і особливо учнівської молоді. Зростає необхідність, починаючи з самого раннього віку, забезпечити виховання у школярів стійкого інтересу, потреби до регулярних занять фізичними вправами, ціннісної мотивації до здорового способу життя [3].

Переважне використання ігрових засобів і методів у фізичному вихованні школярів молодших класів, на думку багатьох фахівців, вважається важливою і необхідною умовою комплексного вдосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок, підвищення рівня фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів [1, 4].

**Мета дослідження** – розвиток фізичних якостей учнів початкових класів на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор.

**Завдання дослідження** передбачали: проаналізувати науково-методичну літературу з питання дослідження, розробити, апробувати та перевірити ефективність технології розвитку фізичних якостей молодших школярів із застосуванням рухливих ігор.

**Методи дослідження.** аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. В дослідженні взяли участь 56 школярів віком 8-9 років. КГ – 27 школярів та ЕГ – 29 осіб.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Комплекс рухливих ігор швидкісної спрямованості використовувався на уроках з фізичної культури за наступними напрямками. Перше - ігри з освітньою спрямованістю, з елементами навчання техніці спринтерського бігу. Друге - ігри та естафети для розвитку елементарних і цілісних дій, що характеризують швидкісні здібності. Їх тривалість становила 10 с, число повторень між завданнями від 1 до 5 разів і інтервал відпочинку до 30-45 с. Такими іграми були «Вгадай і дожени», «Акула в

затоці», «Дожени». Третє - ігри та швидкісні вправи для розвитку швидкості рухової реакції. Їх тривалість від 3 до 5 с, число повторень між завданнями від 8 до 10 разів і інтервал відпочинку до 30 с. Спеціальними іграми були «Швидко по місцях», «Чорні і білі», «Вибір круга», «Зупини м'яч». Четверте - ігри та естафети для розвитку максимальної частоти рухів ніг. Їх тривалість становила від 5 до 10 з число повторень між завданнями від 4 до 6 разів, інтервал відпочинку до 30 с. Іграми даної спрямованості були «25 передач», «Човникова передача», «Дожени м'яч». П'ятий напрям - ігри, естафети, ігрові завдання для розвитку швидкості виконання одиночних рухів рук і ніг. Тривалість ігор становила до 5 с, число повторень між завданнями від 8 до 10 разів, інтервал відпочинку до 30 с. Характерними іграми були «М'яч з чотирьох сторін», «Увага м'яч», «Захищай пораненого», «Два м'ячі».

Для підвищення ефективності ігрового методу при вихованні швидкісних здібностей була розроблена технологія його реалізації яка включала: а) зміст ігор, направлених на поєднане рішення задач навчання рухових дій і розвиток швидкісних здібностей. При розробці змісту гри враховували позитивний перенос рухових дій на швидкісні здібності (з подібними смисловими сторонами, виконавчими компонентами і руховим складом). Заохочувався пошук досягнень виграшу в залежності від можливих або склавшихся ігрових ситуацій. Даний педагогічний прийом активно спонукав учнів до прояву швидкісних здібностей у грі; б) формування мотивів діяльності. При проведенні ігор використовувалися такі методичні умови: чіткість і ясність постановки задач, показ способів виконання, поступове ускладнення вправ в грі з урахуванням заходів посиленості: диференційований аналіз і оцінка результатів гри з урахуванням індивідуальних можливостей дітей, визначення доступних дітям критеріїв самоконтролю ходу вправи в грі і самооцінки її результатів; в) стимулювання навчально - пізнавальної діяльності в процесі гри. В процесі гри створювалася емоційна обстановка. Для цього використовувалися речитатив і декламація, красиві виразні знаки команд і образність їх найменувань, урочисте вшанування переможців. Дотримуючись педагогічний такт, шляхом відповідних інтонацій і коментарів, активного співпереживання і причетності до ігрової діяльності займаються, забезпечувалося видиму відсутність керівництва педагога. Використовувалися різноманітні сигнали до початку, зміни та закінчення дій; г) контроль і аналіз в ігровій діяльності. Після кожної серії гри підбивалися підсумки. При цьому результати порівнювалися з попередніми і фіксувалося, якщо відбувалося їх поліпшення або погіршення. При підведенні підсумків гри не використовувалися освітні оцінки.

Для підтвердження ефективності розробленої технології ми провели тестування з метою перевірки кінцевого рівня фізичної підготовленості школярів (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика результатів тестування рівня фізичної підготовленості школярів**

Тест	Група	На початку експерименту		В кінці експерименту		
		X	S	X	S	Статистичні показники
Човниковий біг 4×9 м (с)	ЕГ	13,1	1,15	12,5	1,27	t= 2,16 p<0,05
	КГ	13,23	1,04	12,8	1,31	t= 1,31 p>0,05
Біг 30 м (с)	ЕГ	7,0	0,86	6,6	1,13	t= 2,10 p<0,05
	КГ	7,1	1,57	6,9	1,79	t= 0,70 p>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	110, 27	1,47	116, 74	1,14	t= 18,40 p<0,05
	КГ	110,85	1,64	112,59	1,24	t= 4,32 p<0,05
Згинання – розгинання рук в упорі лежачи (разів)	ЕГ	7,4	1,46	8,2	1,68	t= 1,90 p>0,05
	КГ	7,5	1,58	8,1	1,83	t= 1,27 p>0,05
Підтягування на високій перекладині (разів)	ЕГ	4,2	1,39	5	1,62	t= 1,98 p>0,05
	КГ	4,3	1,13	4,8	1,67	t= 1,26 p>0,05
Нахил тулуба вперед з положення стоячи (см)	ЕГ	4,26	1,18	5,1	1,35	t= 2,48 p<0,05
	КГ	4,2	1,25	4,7	1,16	t= 1,50 p>0,05

Проаналізувавши табл. 1, зазначимо, що розроблена технологія вплинула на швидко-силові якості учнів ЕГ. Зазначимо, перевагу ЕГ над КГ у тестах «Човниковий біг 4×9 м» - на 0,3 с після проведення експерименту; «Біг 30 м» - на 0,3 с; «Стрибок у довжину з місця» - на 4,15 см та у тесті «Нахил тулуба вперед з положення стоячи» - 0,4 см.

**Висновки.** В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості експериментальної групи порівняно із контрольною значно підвищився ( $P < 0,05$ ). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завданнях.

### **Список використаної літератури**

1. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. Посібник. Уклад. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104с.
2. Дяченко А.А. Шеремета Н.В. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі. Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень". 2017. С.12-16.
3. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54
4. Шевченко А. Розвивальні ігри. Для дітей молодшого шкільного віку. Тернопіль: Навчальна книга . Богдан, 2014. 72 с
5. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2016. – 145 с.

### **SWOT-АНАЛІЗ, ЯК МЕТОД ВИЗНАЧЕННЯ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО КЛУБУ «МАХІМА»**

*Прокопова Л. І.*

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

**Анотація.** В статті, на основі систематизації та аналізу науково-методичної і спеціальної літератури, вивчено різні види аналізу внутрішнього середовища спортивного клубу. У процесі дослідження його сильних і слабких сторін, зовнішніх можливостей та загроз використано метод «SWOT-аналізу». Розроблено стратегію подальшого розвитку спортивного клубу «МАХІМА».

**Вступ.** Внутрішнє середовище спортивного клубу можна дослідити за багатьма методологіями, але найефективнішою є «SWOT-аналіз». Призначення цього аналізу – виявлення сильних і слабких сторін організації, а також її зовнішніх можливостей і загроз. Зібрані дані за допомогою SWOT-аналізу дають можливість розробити стратегію подальшого розвитку організації, встановити низку переваг перед конкурентами і, таким чином, посісти сприятливу конкурентну позицію на ринку послуг.

З огляду на це, за даними Л. Даниленко, Л. Карамушка, стратегічне планування, як процес розроблення місії, цілей, планів, корекції й перегляду системи заходів щодо їх виконання є ефективним засобом визначення ресурсів і пріоритетів розвитку організації [3].

Степанова О. Н. стверджує, що процес управління фізкультурно-спортивною організацією включає низку етапів: аналіз можливостей організації з використанням SWOT-аналізу, формулювання місії, створення маркетингової стратегії, розробку моделі ринкової поведінки, проведення заходів, контроль результатів і корекцію зроблених раніше дій та стратегій [4].

Місія фізкультурно-спортивної організації, як зазначає Мічуда Ю. П., покликана визначити конкретну мету діяльності, у ній повинна відображатися позиція фізкультурно-спортивної організації щодо зовнішнього середовища, а саме держави, партнерів, клієнтів, конкурентів тощо. В чіткому поетапному виконанні ці цілі обумовлюють впровадження розробленої маркетингової стратегії [1].

За даними О. Б. Моргунець, якщо організація хоче оптимізувати маркетингову стратегію та водночас отримати перевагу споживачів, необхідно враховувати думки реальних і потенційних клієнтів у виборі виду стратегії [2].

Незважаючи на те, що існує велика кількість маркетингових досліджень внутрішнього і зовнішнього середовища фізкультурно-спортивної організацій, проблема визначення сильних і слабких сторін саме спортивного клубу у процесі дослідження його внутрішнього середовища, є недостатньо вивченою.

**Мета дослідження** – вивчити внутрішнє і зовнішнє середовища та розробити стратегію подальшого розвитку спортивного клубу «МАХІМА».

**Завдання дослідження.**

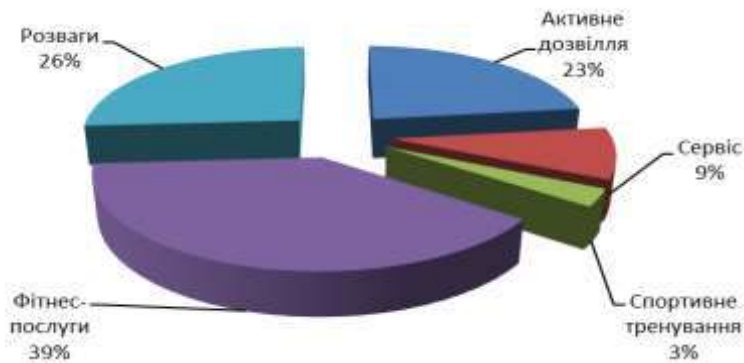
1. Дослідити внутрішнє і зовнішнє середовища спортивного клубу «МАХІМА», його зовнішніх можливостей і загроз.
2. Розробити стратегію подальшого розвитку спортивного клубу «МАХІМА» на основі SWOT-аналізу його сильних і слабких сторін.

**Методи дослідження.** В ході дослідження застосовували методи теоретичного аналізу науково-методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо зазначеної проблеми, SWOT-аналіз, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розробку маркетингової стратегії ми розподілили на п'ять етапів:



1-й етап: аналіз-діагностика, який включав визначення сильних і слабких сторін організації, її зовнішніх можливостей і загроз, а також структуру попиту на послуги серед клієнтів спортивного клубу. Результати аналізу даних представлені на рис. 1.



**Рис. 1.** Структура попиту на послуги серед чоловіків спортивного клубу «MAXIMA»

В результаті дослідження нами було виявлено, що попит на фізкультурно-спортивні послуги серед чоловіків має дещо незвичну структуру. Фітнес-послуги становлять 39%, тоді, як спортивне тренування – 3%. Це відрізняється від даних, представлених у науково-методичній літературі. Активне дозвілля становить 23%, розваги – 26%. Таким чином, структура попиту дає можливість коректувати стратегію спортивного клубу «MAXIMA». Дещо інші показники виявили серед жіночого населення (рис. 2).



**Рис. 2.** Структура попиту на групи послуг серед жінок спортивного клубу «MAXIMA»

Фітнес-послуги серед жінок займають найвищу позицію і складають 71%. Спортивне тренування – 2%, в основному це тренажерна зала. Проведення дозвілля складає – 13% і розваги – лише 3%, що відповідає зайнятості жінок.

SWOT-аналіз дозволив визначити сильні і слабкі сторони організації, а також її зовнішні можливості і загрози (табл. 1).

**SWOT-матриця формування ринкових стратегій для спортивного клубу «МАХІМА»**

<b>Сильні сторони</b> 1. Кваліфікований персонал. 2. Широкий перелік послуг. 3. Сучасний інвентар і обладнання. 4. Зручне місцезнаходження.	<b>Можливості</b> 1. Введення нових технологій. 2. Розширення клієнтської бази за рахунок складання договорів з підприємствами. 3. Покращення сервісу. 4. Відкриття нових, «модних» послуг за наявності попиту.
<b>Слабкі сторони</b> 1. Зміна цінової політики. 2. Орендна плата. 3. Зниження попиту на більшість платних послуг через індивідуальні програми та програми для Vip-клієнтів. 4. Відсутність системи стратегічного планування.	<b>Загрози</b> 1. Посилення конкуренції, поява нових клубів. 2. Незадоволеність споживачів. 3. Більш низька ціна у конкурентів. 4. Поява нових вимог щодо сертифікації інструкторів. 5. Більш зручні абонементи відвідування у конкурентів.

Аналіз SWOT-матриці дає можливість зробити висновки, що спортивний клуб має достатню кількість сильних сторін і має можливості для подальшого процвітання на ринку фізкультурно-спортивних послуг.

2-й етап: визначення стратегічних цілей і задач організації; фінансової, інвестиційної, організаційної і кадрової політики.

3-й етап: це визначення джерел доходу спортивного клубу, позиціонування організації на ринку послуг.

4-й етап: визначення цінової політики в залежності від часу доби (знижки, націнки); використання маркетингових комунікацій для просування і продажу послуг.

5-й етап: встановлення терміну реалізації маркетингової стратегії; визначення відповідальних осіб; розробка критеріїв оцінки виконання і результатів запровадження маркетингової стратегії.

**Висновки.** Для подальшого успішного розвитку спортивного клубу «МАХІМА» в перспективі нами було визначено сильні і слабкі сторони, а також його зовнішні можливості і загрози, що надали змогу впорядкувати процес і розробити маркетингову стратегію розвитку організації, встановити низку переваг перед конкурентами і, таким чином, посісти сприятливу конкурентну позицію на ринку послуг.

### Список використаної літератури

1. Мічуда Ю.П. «Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку», Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2013. Вип. 2 (28)13, С. 77-81.
2. Моргулець О. Б. Менеджмент у сфері послуг: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учб. л-ри, 2012. 384 с.
3. Освітній менеджмент / за ред. Л. Даниленко, Л. Карамушки. Київ: Шкільний світ, 2003. 400 с.
4. Степанова О. Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. Москва: Сов. спорт, 2008. 480 с.
5. Тенденция развития рынка фитнес услуг в Украине : по данным Украинской федерации фитнеса. 2011: [http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya\\_razvitiya\\_rynka\\_fitnes\\_uslug\\_v\\_ukraine](http://fitnessuff.io.ua/s100406/tendenciya_razvitiya_rynka_fitnes_uslug_v_ukraine)

## ЗАЛУЧЕННЯ ЖІНОК СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

*Ріпак М. О., Ріпак І. М.*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**Анотація.** У статті проаналізовано рівень залучення жінок сільської місцевості до рухової активності у зимовий період. Визначено причини, що перешкоджають участі жінок у заняттях спеціально організованою руховою активністю. Висвітлено основні проблеми та труднощі, що виникають у жінок в організації самостійних занять руховою активністю у зимовий період.

**Вступ.** Динамічний розвиток автомобільної промисловості, транспорту та засобів масової інформації полегшили життя людини. Водночас комфортні умови проживання, сидяча робота, міський транспорт суттєво знизили її рухову активність. Результатом низької рухової активності є різноманітні захворювання та надлишкова маса тіла, яка викликає найбільше переживань у жінок [6, 7, 8].

Досліджуючи спосіб життя жінок в Україні, було встановлено, що переважна їх більшість веде малорухливий спосіб життя. Основними видами діяльності в режимі дня жінок є: професійна діяльність, яка займає 25–30% часу усієї доби; нічний відпочинок (30%); дорога до і з місця роботи (6–7%); побутова діяльність (10–14%); приймання їжі (5–6%); відпочинок (12–15%). Також було встановлено, що з-поміж видів відпочинку переважає пасивний – читання, перегляд телепередач, а з активних видів діяльності – ходьба по магазинах, прибирання квартири, відвідування дискотек [3, 5].

Низький рівень участі жінок у фізкультурно-оздоровчій діяльності зумовлюють такі чинники: брак грошей у сімейному бюджеті; дефіцит вільного часу; висока вартість спортивних послуг; недостатня кількість спортивних закладів за місцем проживання та невідповідність їх матеріально-технічного забезпечення [2, 4].

Рухова активність жінок залежить і від пори року. У зв'язку з малою тривалістю світлового дня, низькою температурою повітря спостерігається різкий дефіцит рухової активності у зимовий період. Тому актуальним є питання залучення жінок до різних форм рухової активності та активного відпочинку.

**Мета дослідження** – визначити рівень залучення жінок сільської місцевості до спеціально організованої рухової активності у зимовий період.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати активність жінок сільської місцевості у самостійних заняттях спеціально організованою руховою активністю у зимовий період.
2. Визначити основні проблеми та труднощі, що виникають у жінок в організації самостійних занять руховою активністю та активного відпочинку в зимовий період.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення рівня залучення жінок сільської місцевості до рухової активності була розроблена анкета, яка включала в себе 21 питання відкритого і закритого характеру. Для обчислення результатів використовували програму SPSS 22 [1]. Визначались рангові позиції відповідей на запитання.

В анкетуванні брало участь 745 жінок сільської місцевості, з них 260 жінок першого зрілого віку, 218 жінок другого зрілого віку і 267 жінок пенсійного віку. Серед опитаних жінок 20,9% незаміжні, 75,4% заміжні і 3,6% розлучені; 83,8% жінок мають дітей. Вищу освіту мають 43,4% жінок, середню спеціальну – 46,3%, середню – 10,3% опитаних.

Жінки, які проживають у сільській місцевості, вважають, що вони достатньо активні впродовж року (на високий рівень рухової активності вказали 25,2% жінок, середній – 36,1%, низький – 24,7% і вагалися у виборі відповіді – 14,0% опитаних жінок). Проте, взимку їхня рухова активність знижується у зв'язку із меншим обсягом робіт по господарству, відсутністю польових, городніх робіт. Рухова активність жінок є здебільшого побутового характеру, яка не передбачає занять фізичними вправами, активного відпочинку, прогулянок і лише незначна кількість жінок (11,6%) вказали, що їм властива спеціально організована рухова активність. Варто зазначити, що активність жінок сільської місцевості у заняттях фізичними вправами знижується з віком (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Активність жінок сільської місцевості у заняттях спеціально організованою руховою активністю у зимовий період**

Варіанти відповідей	Кількість жінок, %		
	перший зрілий вік (n=260)	другий зрілий вік (n=218)	пенсійний вік (n=267)
Займаюся руховою активністю систематично	16,2	12,4	6,4
Не займаюся, тому що не маю часу і умов для занять	71,9	66,5	59,2
Не бачу необхідності у заняттях	11,9	21,1	34,4

Регулярно займаються спеціально організованою руховою активністю, тобто фізичними вправами 16,2% жінок першого зрілого віку, 12,4% жінок другого зрілого віку і 6,4% жінок пенсійного віку, які проживають у сільській місцевості. На заняття фізичними вправами жінки витрачають від 15 хвилин до 1 години.

Основними причинами, що перешкоджають участі жінок у самостійних заняттях руховою активністю у зимовий період, жінки назвали відсутність знань з питань організації занять фізичними вправами, відсутність вільного часу, короткий світловий день, некомфортну температуру повітря, відсутність спортивного інвентарю.

Жінки, які проживають у сільській місцевості, оцінюють власний рівень знань, вмінь і навичок з питань організації самостійних занять руховою активністю як низький (35,2%) та нижче за середній (35,3%). На високий рівень знань, вмінь і навичок вказали незначна кількість жінок (8,0%).

Незважаючи на зменшення обсягу робіт по господарству у зимовий період, жінки, які проживають у сільській місцевості, вказують на відсутність вільного часу для занять спеціально організованою руховою активністю: лише 14,4% жінок сільської місцевості зазначили, що мають вільний час кожного дня, інколи – 34,5% дорослих жінок, практично ніколи – 51,5%.

Серед проблем і труднощів, що виникають у жінок при організації самостійних занять руховою активністю і активного відпочинку у зимовий період, жінки вказали такі: відсутність інвентарю (лижі, ковзани), невміння кататися на лижах чи ковзанах, відсутність обладнаних місць для активного відпочинку за місцем проживання. Так, на відсутність обладнаних місць для активного відпочинку за місцем проживання вказали 65,8% жінок, на відсутність інвентарю – 71,2% опитаних, на невміння кататися на лижах чи ковзанах – 61,7% жінок.

**Висновки.** Проведені дослідження засвідчили, що жінки сільської місцевості мають недостатній рівень рухової активності в зимовий період. Рухова активність жінок є здебільшого побутового характеру, незначна кількість жінок (11,6%) займається спеціально організованою руховою активністю. Це пов'язано з відсутністю знань з питань організації самостійних занять руховою активністю, відсутністю вільного часу та поганим забезпеченням спортивним зимовим інвентарем. Відповідно виникає потреба в розробленні та проведенні різних форм занять фізичними вправами в зимовий період за місцем проживання з використанням доступних засобів та інвентарю. Також є необхідність в облаштуванні місць для активного зимового відпочинку за місцем проживання жінок сільської місцевості.

#### **Список використаної літератури**

1. Бююль А., Цёфель П. SPSS: Искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей : Перевод с немецкого. СПб. : ДиаСофтЮП, 2005. 608 с.
2. Кириленко О. М. Залучення населення України до спортивно-оздоровчої активності: соціологічний аналіз проблеми. Парадигма здорового способу життя: духовні та фізичні компоненти : збірник наукових статей II Міжнародної науково-теоретичної конференції кафедри соціально-гуманітарних дисциплін. К. : НУФВСУ, 2010. С. 51–66.
3. Мосейчук Ю., Мороз О. Взаємозв'язок рівня рухової активності та показників маси та складу тіла жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2014. Вип. 2. С. 75–78.

4. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 72–78. doi: 10.15330/fcult.33.72-78

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2017. № 6(62). С. 97–101. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv\\_2017\\_6\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2017_6_21).

6. Шевців У., Іваночко В., Турка Р. Зміни показників фізичної працездатності жінок під впливом фітнес-тренувань за програмою Zumba. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК, 2018. С. 170–173.

7. Benedetti T., Borges L., Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly people. Revista Saude Publica, 2008. № 42. pp. 302–307. Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007>

8. Wojciechowska P. Physical activity and human health. Medical Studies. Studia Medyczne, 2015. № 30(4). P. 254–260. doi:10.5114/ms.2014.47924.

## ПІЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК

*Севостьянова К. В., Мацухова Є. Є.*

Бердянський державний педагогічний університет

**Анотація.** Стаття актуалізує питання підвищення рівня гнучкості студенток засобами пілатесу. У роботі визначено вихідний рівень розвитку гнучкості та перевірено ефективність авторського комплексу за системою пілатес.

**Вступ.** В останні роки спостерігається різке погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості молоді. За даними наукових досліджень, лише близько 10% молоді можна вважати здоровою, близько 40% страждають хронічними захворюваннями [4]. Різко прогресують хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем, які багато в чому обумовлені недостатньою м'язовою руховою активністю в поєднанні з несприятливими екологічними умовами та харчуванням [1].

У міру дорослішання мускулатура студента, природно, втрачає силу і розмір. Так само, вона стає набагато менш податливою і менш еластичною. Це дуже сильно впливає на

рухи суглобів. Так само це може привести до малорухомості м'язів і суглобів. Саме втрата еластичності м'язової тканини призводить до того, що м'язи і суглоби стають «затягнутими». Якщо студент не досить розвиває гнучкість, то у нього може змінюватися постава (може з'явитися викривлення хребта), значно зростає ризик отримання травми під час тренування і в повсякденному житті [5].

Актуальність занять пілатесом обумовлена тим, що гнучкість є важливим критерієм оцінювання фізичної підготовленості студентів. Слово гнучкість походить від латинського «flectere» або «flexibilis», що означає «згинати». Словник «The New Shorter Oxford English Dictionary» (1993) визначає гнучкість як «здатність згинатися, податливість» [3].

Проблемою розвитку гнучкості студенток факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини займалися такі дослідники, як М.Дж. Алтер, Н.В. Пугач, А.В. Менхін, Де Вріес, Л.П. Матвєєв, Б.В. Сермєєв, Н.Г. Озолін [2].

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження є визначити вихідний рівень розвитку гнучкості та перевірити ефективність авторського комплексу за системою пілатес студенток факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я людини.

**Завдання дослідження.** Визначити вихідний рівень розвитку гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт; розробити та впровадити авторську методiku занять за системою пілатес для розвитку гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт; перевірити ефективність впливу занять за системою пілатес для розвитку гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення розвитку гнучкості використовувались наступні тести: тест на визначення гнучкості плечового суглоба (Викрут з гімнастичною палицею); тест для визначення гнучкості в хребетному стовпі (Нахил тулуба уперед з вихідного положення стоячи); тест для визначення гнучкості в хребетному стовпі (поза «Плуг»); тест для визначення гнучкості в хребетному стовпі («Міст»); тест для визначення гнучкості в тазостегновому суглобі (шпагат лівою / правою).

Порівняльний аналіз тестів студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт до та після застосування авторської методики показав, що «викрут з гімнастичною палицею» студенток на початку експерименту знаходиться в межах 53-73 см, а на кінець педагогічного



експерименту в межах 50-71 см, «нахил тулуба уперед з вихідного положення стоячи» на початку 10-30 см, на кінець 12-33 см, поза «Плуг» на початку 3-31 см, на кінець 0-29 см, «міст» на початку 19-47 см, на кінець 15-44 см, «шпагат лівою/ правою» на початку 0-18 см, на кінець від 4 до 17 см. Різниця між показниками тестів студенток становить 2-3 см у тесті «нахил уперед з вихідного положення стоячи», «викрут з гімнастичною палицею», поза «плуг» та 3-4 см у тесті «міст» і 1-4 см - «шпагат лівою/ правою».

Аналіз кінцевих результатів дослідження вказує, що авторська програма по системі «пілатес» позитивно впливає на розвиток гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Висновки.** Пілатес, за результатами дослідження, позитивно впливає на розвиток гнучкості студенток. Наукове обґрунтування пілатесу, дає можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання у ЗВО. В нашій роботі було розкрито сутність анатомо-фізіологічних особливостей студенток; з'ясували зміст розвитку гнучкості студенток; розкрито етапи педагогічного експерименту; провели тести для визначення розвитку гнучкості студенток до та після експерименту; розроблено авторський комплекс за системою пілатес.

#### **Список використаної літератури**

1. Пілатес- как форма профилактики травм и нарушений опорно- двигательного аппарата/ Морозова Л.В., Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. - Санкт- Петербург: С-ЗИУ, 2018. – 170 с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.
4. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. – К. : НАУ, 2015. – 44 с.
5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена/ Якимович Е.П., Немцова В.В., Ключников Д.А. Владивосток; Дальневосточный федеральный университет, 2018. 54 с.

## **БАСКЕТБОЛ, ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Сімінченко Д. В., Бугайова А. М.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** На фоні зростаючого негативного впливу зниженого рівня рухової активності серед школярів та збільшення кількості соматичних захворювань, які ним викликані, постає необхідність пошуку оптимальних шляхів оздоровлення підростаючого покоління. В статті автори наводять теоретичне обґрунтування використання баскетболу рекреаційної спрямованості в якості засобу оздоровлення підростаючого покоління.

**Вступ.** Життєдіяльність людського організму тісно пов'язана з впливом на нього факторів навколишнього середовища, спадкових факторів, рівня медичного обслуговування та способу життя. Людський організм – це унікальна біологічна система, яка здатна адаптуватися до змін внутрішнього та зовнішнього середовища, використовуючи для цього власні функціональні резерви. Але часто стається так, що внаслідок дії лімітуючих факторів, функціональні резерви організму зменшуються, що в свою чергу призводить до зниження імунітету, погіршення настрою, виникнення астеничного синдрому та ін. Систематичні заняття спортивним іграми можуть мати неабиякий ефект у поєднанні з гігієнічними факторами та силами природи, що є однією з визначальних умов рекреаційних занять. Саме тому, на нашу думку, необхідним є систематизація досліджень присвячених вивченню впливу рекреаційних занять баскетболом з дітьми середнього шкільного віку.

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання спортивних ігор рекреаційної спрямованості для дітей середнього шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних **завдань**:

- 1) проаналізувати особливості використання баскетболу, як засобу рекреаційної активності для дітей середнього шкільного віку;
- 2) обґрунтувати доцільність використання баскетболу з дітьми середнього шкільного віку.

У своєму дослідженні ми використовували загальноприйняті **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової літератури, метод наукового співставлення та порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одним з основних завдань загальної середньої освіти – є виховання повноцінного громадянина України, який володіє

гігієнічними навичками, знаннями щодо здорового способу життя, з повагою ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, зміцнює та примножує власне здоров'я. Але, зважаючи на об'єктивні причини, рівень рухової активності більшості школярів не відповідає нормам. Це, в свою чергу, викликає різні негативні явища, призводить до надмірної хворобливості у дітей, знижує працездатність та негативно впливає на настрій та емоції дітей.

Загальновідомо, що рухова активність оздоровчої спрямованості – це обов'язковий фактор здорового способу життя та відмінний спосіб профілактики багатьох хвороб. Однак, зважаючи на сучасний ритм життя, постійний технічний прогрес та ряд інших причин, на які людство вплинути не в силах, виникає явище гіподинамії, яке, за даними дослідників, набуло характеру епідемії [3]. Особливо негативного впливу гіподинамії зазнають школярі. Режим дня сучасного школяра вимагає 6-8 годинного перебування за партою в школі і ще кількох годин на виконання домашніх завдань після закінчення уроків. Валеологами давно було помічено, що в процесі навчання, крім знань діти здобувають проблеми з опорно-руховим апаратом, розлади зору та інші хвороби. Можливими шляхами профілактики цих хвороб є раціонально організована рухова активність.

Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання для всіх категорій населення – за їх допомогою досягається формування основ фізичної культури людини й підвищуються функціональні ресурси [2, 4]. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку учня визначаються різними факторами, основними з яких є: специфіка виконання рухових дій; різнобічний вплив на організм, розвиток фізичних якостей і засвоєння життєво важливих рухових навичок; доступність для дітей та підлітків із різним рівнем фізичної підготовленості (рівень фізичного навантаження можна регулювати у широкому діапазоні – від незначного на заняттях з оздоровчою спрямованістю до гранично припустимого фізичного і психічного навантаження на рівні спорту вищих досягнень), створення позитивного емоційного фону на заняттях з пріоритетним використанням вправ з баскетболу та ін.

Активні фізичні вправи, участь у змаганнях, спілкування з однолітками та перебування на свіжому повітрі сприяють відновленню життєвих та фізичних сил та сприяють всебічному фізичному розвитку. Крім того, командні спортивні ігри розвивають навички комунікації та взаємодії. На нашу думку, це беззаперечні переваги спортивних ігор порівняно з індивідуальними видами рухової активності.

Але, як вказує Круцевич Т.Ю., щоб ігри стали не тільки засобом розваг, але й оздоровлення, необхідно враховувати наступні елементи занять: учасники гри повинні отримувати задоволення; до гри повинно бути включено кожного учасника; активність усіх учасників повинна бути в межах цільової частоти серцевих скорочень; при виникненні проблем учасники повинні приймати спільні рішення; не слід уникати елементу змагань, але необхідно зробити деякий акцент на перемозі і не слід виключати учасників із гри; в деяких іграх з метою фізичної підготовки можуть вимагатись певні мінімальні рівні технічних навичок [6].

Щодо використання баскетболу, як засобу рекреаційної рухової активності, то слід сказати, що баскетбол – одна з найпопулярніших ігор у нашій країні. Даний вид спорту викликає зацікавленість у людей різних верств населення завдяки своїй динамічності, цікавості, широкому спектру ігрових дій. Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетбол і сама ігрова діяльність надають унікальні можливості для формування життєво важливих вмінь та навичок школярів, усебічного розвитку їхніх фізичних і психічних якостей. Засвоєні рухові дії гри і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації. Людина може використовувати їх упродовж усього свого життя під час самостійних занять фізичною культурою [1].

До основних переваг баскетболу, як ефективного засобу оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, можна віднести: природність виконуваних рухів в процесі гри (ходьба, біг, стрибки, метання, передачі і кидки м'яча в кошик); високу емоційність, яка досягається за рахунок безперервної зміни ігрової обстановки і змагального характеру гри; розвиток фізичних, психічних і психофізіологічних якостей; в процесі фізкультурно-оздоровчих занять баскетболом успішно розвиваються такі фізичні якості як швидкість, швидкісна і швидкісно-силова витривалість, спритність, координація рухів; колективність дій. Постійне єдиноборство і змагальний характер ігор мають важливе значення для виховання таких психічних і морально вольових якостей як дружба, товариство, взаємодопомога, наполегливість і стійкість, сміливість і рішучість, витримка, повагу до суперників і суддів; комплексне оздоровчий вплив на організм людини [7].

**Висновки.** В результаті аналізу та узагальнення джерел літератури, що присвячені проблемам організації рекреаційної рухової активності, вдалося визначити, що на сьогодні існує певний розрив між потребами в руховій активності та рівнем їх задоволеності. Це явище характерне для людей різних вікових категорій, але ситуація зі школярами викликає неабияке занепокоєння.

Враховуючи беззаперечні переваги рекреаційних занять ігрового формату у формуванні рухових навичок, зміцненні імунітету та профілактиці гіподинамії, необхідно приділити більше уваги використанню баскетболу, в якості засобу рекреаційної рухової активності з дітьми середнього шкільного віку. Дана гіпотеза знайшла своє підтвердження у дослідженнях спеціалістів сфери оздоровчої фізичної культури.

### **Список використаної літератури**

1. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола. К.: Здоров'я, 2003. 150 с.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Москва:ИЦ Академия. 2004. 520 с.
3. Келли Старретт, Глен Кордоза. Приросший к стулу, встань: современная энциклопедия упражнений для спины и суставов. Москва: Бомборі. 2018. 367 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Москва : Физкультура и Спорт. 2010. 92 с.
5. Козіна Ж.Л. Структура підготовленості баскетболісток вищих розрядів в підготовчому та змагальному періодах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. 17. С. 20-28.
6. Круцевич Т.Ю. ,Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с
7. Помещикова, І. П., О. В. Кудімова. Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології 2016. 3. С. 180-183.

## **ПРИНЦИПИ АКТИВІЗАЦІЇ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ СІМ'Ї І ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Тарасюк К. А., Ціпан Т. С.*

Рівненський державний гуманітарний університет

**Анотація.** У статті на основі аналізу нормативно-правових документів та психолого-педагогічної літератури схарактеризовано принципи активізації партнерської взаємодії сім'ї і школи у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, зокрема: принцип природовідповідності, відкритості, оздоровчої спрямованості, стимулювання фізичної діяльності, науковості, колегіальності, співробітництва, діалогічності, співробітництва, діалогу, цілісності і системності, наступності, послідовності, активності і свідомості.

**Вступ.** Як зазначається у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», «фізичне виховання - напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті» [1]. У закладі середньої освіти фізичне виховання виступає педагогічним процесом, спрямованим на вдосконалення форми і функцій організму зростаючої особистості, формування її рухових умінь і навичок, а також пов'язаних з ними знань і розвитку фізичних якостей.

Загальновідомо, що ефективність фізичного виховання молодших школярів значною мірою залежить від рівня взаємодії сім'ї і школи. Тому важливим завданням закладу середньої освіти є організація належної партнерської взаємодії сім'ї і школи у фізичному вихованні учнів початкових класів.

**Мета і завдання дослідження** – виокремити та схарактеризувати принципи активізації партнерської взаємодії сім'ї та школи у фізичному вихованні дітей.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Партнерська взаємодія сім'ї і школи є важливим чинником у соціалізації і вихованні учнівської молоді, оскільки для її гармонійного розвитку вагоме значення має узгодженість мети і завдань виховання. Про це акцентується увага в низці нормативних документів.

Наприклад, у Концепції сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина» зазначено, що «соціальний інститут сім'ї є основним у суспільстві, він формує наступні покоління та виховує гідну зміну, що забезпечуватиме розвиток і процвітання як громадянина, так і всієї держави [3]. Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) серед низки завдань визначає й такі: «сім'я несе повну відповідальність за розвиток, виховання і навчання своїх дітей. На етапі раннього родинного виховання батьки як перші педагоги покликані створити умови для повноцінного фізичного та психічного становлення особистості, забезпечити почуття захищеності, поваги, довіри, сформувати активне зацікавлене ставлення до навколишнього світу» [2].

Оскільки партнерська взаємодія пронизує усі ланки навчання та виховання школяра, включаючи фізичне виховання, то, опираючись на сучасні психолого-педагогічні дослідження сучасних вітчизняних вчених, а також Програму «Нова українська школа у поступі до цінностей», нами визначені основні принципи активізації партнерської взаємодії

школи та сім'ї у фізичному вихованні дитини молодшого шкільного віку: принцип природовідповідності, відкритості, оздоровчої спрямованості, стимулювання фізичної діяльності, науковості, колегіальності, співробітництва, діалогічності, співробітництва, діалогу; цілісності і системності, наступності, послідовності, активності і свідомості.

*Принцип природовідповідності* передбачає організацію фізичного виховання молодших школярів з урахуванням їх індивідуальних та вікових особливостей, темпераменту, якостей та здібностей, соціального оточення, традицій виховання в сім'ї тощо [4].

*Принцип відкритості* передбачає можливість взаємного обговорення проблем фізичного виховання і дії самої дитини. При цьому педагоги закладу освіти мають можливість активно контактувати з сім'ями, дізнаватися і оцінювати їх виховні можливості, аналізувати та виокремлювати сильні і слабкі сторони домашнього фізичного виховання, визначати характер і міру своєї методичної та практичної допомоги батькам у фізичному вихованні дітей. Таким чином, можна говорити про реальну партнерську взаємодію сім'ї і школи у фізичному вихованні молодших школярів.

*Принцип оздоровчої спрямованості* полягає у формуванні в молодших школярів здоров'язбережувальної компетентності як основи формування відповідального ставлення до власного здоров'я; у доцільному використанні вчителями інноваційних педагогічних форм і методів фізичного виховання [4].

*Принцип стимулювання фізичної діяльності* визначається вірою у сили і здібності дитини, її здатність досягти високих результатів у спорті, заохочення до фізичної самоорганізації, самовиховання і самовдосконалення.

*Принцип науковості* полягає в осмисленні батьками наукових основ фізичного виховання.

*Принцип колегіальності* ми пов'язуємо із залученням до організації фізичного виховання різних соціальних інституцій: школи, сім'ї, громадськості, спортивних шкіл, секцій, клубів тощо. Ефективність впровадження цього принципу в практику життєдіяльності молодшого школяра залежить від уміння педагога вести діалог з проблем фізичного виховання й активізації сімейного виховного потенціалу перед колегами і батьками; вміння підводити підсумки проведеної роботи, узагальнювати результати, планувати майбутні дії з організації процесу фізичного виховання і розвитку дітей молодшого шкільного віку.

*Принцип співробітництва* застосовується для узгодження виховних дій сім'ї і школи, змісту виховної діяльності, вибору оптимальних традиційних та інноваційних форм, методів і засобів її здійснення у контексті фізичного виховання [4].

*Принцип діалогічності* передбачає діалог педагогів і батьків, вихователів і вихованців, групову взаємодію в аналізі, проектуванні, моделюванні виховної діяльності, зокрема, у фізичному вихованні в сім'ї та школі. При цьому активізацію партнерської взаємодії сім'ї та школи ми розглядаємо як суб'єкт-суб'єктний процес виховної діяльності педагогів і батьків, змістом якого є спільне продукування цінностей здорового способу життя та життєдіяльності. Цей обмін стає найбільш ефективним, якщо діалогічний характер такої взаємодії ґрунтується на взаємній повазі і довірі.

*Принципи цілісності і системності* відображають взаємозв'язок шкільного і сімейного чинників, що визначають загальну фізичну підготовленість дитини, пристосування її до самостійної життєдіяльності. Системність передбачає комплексний підхід до багатостороннього виховного процесу з формування у дітей і батьків цінності здорового способу життя, врахування виховних інтересів сім'ї та педагогів школи.

Відповідно до *принципу наступності і послідовності* у активізації партнерської взаємодії педагогів і батьків передбачається поступовість педагогічного впливу на дитину молодшого шкільного віку, причому спадкоємність і послідовність фізичного виховання виявляється не тільки в змісті, але і в формах, засобах, методах, прийомах, що відповідають віковим індивідуальним особливостям і фізичним можливостям дітей.

В контексті проблеми активізації спільних зусиль школи і сім'ї в фізичному вихованні дітей дуже важливо відзначити і такий принцип, як принцип свідомості і активності школярів.

**Висновки.** Врахування вищезазначених принципів дозволить батькам і педагогам школи спільно вирішувати проблеми і завдання фізичного виховання, творчо втілювати теоретичні знання і практичні уміння у практику фізичного виховання, виробляти мотиваційну потребу до продукування принципово нових форм, методів і засобів фізичного виховання; розвивати здатність педагогів і батьків до свідомого і узгодженого регулювання процесу фізичного виховання школярів, вносити своєчасні корекції в виховний процес на основі педагогічної рефлексії [5].



### Список використаної літератури

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Державна національна програма «Освіта» (2005). Книга керівника навчально-виховного закладу: довід.-метод. вид. упоряд. Б.М. Терещук, В.В. Скиба. Х.: Торсінг плюс. С. 45
3. Концепція сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина» (2012). Режим доступу: [http://internat14.edu.kh.ua/simejne\\_vihovannya\\_v\\_sistemi\\_osviti\\_ukraini\\_schasлива\\_rodina](http://internat14.edu.kh.ua/simejne_vihovannya_v_sistemi_osviti_ukraini_schasлива_rodina)
4. Програма «Нова українська школа у поступі до цінностей». Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
5. Ціпан Т.С. Інноваційні форми та методи педагогічної взаємодії школи і сім'ї у вихованні учнівської молоді. *Інноватика у вихованні. Збірник наукових праць*. Вип. 12 /упор. О. Б. Петренко; ред. кол. : О. Б. Петренко, Т. С. Ціпан, Н. М. Гринькова та ін. Рівне, 2020. с.235-241 DOI <https://doi.org/10.35619/iu.v1i12.313>

## ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА СПОРТОМ ПРИ ФАКУЛЬТАТИВНІЙ ФОРМІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

*Темченко В. О., Акінін Л. А.*

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**Анотація.** Погіршення стану студентської молоді вимагає впровадження нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання. Наразі фахівцями відзначається недостатня ефективність фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Проведене соціологічне онлайн-опитування студентів (n=2117) Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна стосовно визначення їхньої зацікавленості до занять фізичною культурою при факультативній формі занять.

**Вступ.** За останні роки відзначається істотне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді [4]. Більшість фахівців пов'язує це не тільки з

несприятливими соціально-економічними умовами життя й екологією, але й з істотним падінням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом [5, 10].

Багато фахівців відзначають недостатню ефективність фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Зниження ефективності фізичного виховання зумовлено об'єктивними причинами, такими як: тенденція погіршення стану здоров'я абітурієнтів і студентів, збільшення кількості студентів, яких за станом здоров'я віднесено до спеціального відділення. Близько 50 % молоді мають недостатню фізичну підготовленість, а майже 90 % – відхилення в стані здоров'я; у більшості студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я, відсутнє бажання займатися фізичними вправами; внаслідок низького рівня особистої фізичної культури студенти байдуже ставляться до обов'язкових занять з фізичного виховання [2, 6, 8].

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі потребує впровадження нових напрямків організації занять з фізичної культури [3]. Однією з перспективних сучасних форм фізичного виховання студентів є спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [1]. Самостійний вибір студентом виду спорту або рухової активності при спортивно орієнтованому фізичному вихованні сприяє підвищенню його зацікавленості заняттями з фізичного виховання. При цьому з'являється можливість здійснення індивідуального підходу до навчання на заняттях конкретного студента та його удосконалення в обраному фізкультурно-спортивному напрямку [7, 9].

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження було визначення зацікавленості студентів до занять фізичною культурою при факультативній формі занять. Дослідження проводились згідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна на 2020 рік.

**Завдання дослідження.** Завданнями дослідження були:

- визначення студентами стану власного здоров'я;
- визначення відношення студентів до занять фізичною активністю та спортом;
- визначення зацікавленості студентів університету до занять фізичною культурою та спортом на спортивній інфраструктурі університету;
- визначення причин небажання займатися фізичною культурою та спортом в університеті.

**Методи дослідження.** Соціологічне онлайн-опитування студентів (n=2117) за допомогою платформи LimeSurvey, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В опитуванні взяли участь студенти II-VI курсів усіх факультетів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 76% опитаних навчаються в бакалавріаті, 24% - у магістратурі. 63% навчаються на бюджетній основі, 27% - студенти-контрактники. 41% опитаних - харків'яни, 16% - жителі Харківської області, 43% проживають в інших областях України. 30% опитаних студентів мешкають у гуртожитках Каразінського університету.

68 % опитаних студентів Каразінського університету оцінюють стан свого здоров'я переважно як добрий. Втім оцінки стану здоров'я істотно вищі у тих студентів, які мають регулярну фізичну активність, зокрема займаються спортом. Будь яку фізичну активність мають 85% студентів. Близько половини з них багато ходять пішки та займаються спортом самостійно: виконують фізичні вправи, руханку, бігають тощо, 15% відвідують спортивні секції, зокрема секції у спортивних комплексах і залах Каразінського університету відвідують 7% опитаних студентів.

Спортивні комплекси та зали університету відвідували загалом 51% студентів. Найчастіше відвідування пов'язано з факультативними заняттями з фізичного виховання або заняттями в спортивних секціях.

Більшість студентів відвідували або відвідують безкоштовні заняття спортом на базі спортивних об'єктів Каразінського університету. Досвід безкоштовних занять мають 29% студентів. Найчастіше це аеробіка, волейбол, теніс, атлетизм. Юнаки переважно займаються в секціях атлетизму, волейболу, футзалу. Дівчата - в секціях аеробіки та тенісу. Студенти мають високу зацікавленість у безкоштовних заняттях спортом - 65% назвали ті чи інші секції, в яких вони бажають займатися.

Найбільш привабливими для студентів є секції аеробіки, тенісу, стрільби з лука. Юнаків переважно приваблюють змішані єдиноборства ММА, стрільба з лука, бокс, теніс, настільний теніс, фут зал; дівчат - аеробіка, стрільба з лука, теніс, волейбол, бадмінтон, чирлідінг. Лише 9% з опитаних студентів мають досвід занять спортом на базі спортивної інфраструктури університету за плату. Найчастіше це плавання, фітнес та заняття в тренажерній залі. Проте зацікавленість в заняттях спортом значно вища — 30% студентів назвали ті чи інші секції, в яких вони бажають займатися за плату. Найбільш популярні секції — плавання, аквааеробіка, фітнес та тренажерні зали. Юнаків найбільше приваблюють секції плавання та змішаних єдиноборств ММА, дівчат - плавання, аквааеробіка, фітнес та заняття у тренажерних залах. Втім не всі студенти, які зацікавлені в платних секціях, спроможні оплатити такі заняття. Більшість студентів (51-78% в залежності від виду спорту)

готова займатися спортом в оплачуваних секціях, якщо місячні витрати не перевищуватимуть 400 гривень. Досить мало студентів готові заплатити за заняття понад 600-800 гривень.

33% студентів не мають зацікавленості в заняттях спортом, які пропонує Каразінський університет ані безкоштовно, ані за плату. Більшість з них або взагалі не цікавляться спортом, або вже займаються в секціях поза університетом. Приблизно для кожного четвертого причиною незацікавленості є незручне розташування спортивних об'єктів (далеко, незручно діставатись). Це є проблемою переважно для студентів з віддалених районів Харкова та передмістя, які проживають не в гуртожитках.

**Висновки.** Впровадження спортивно орієнтованого фізичного виховання в Каразінському університеті надало можливість студентам займатися руховою активністю і спортом протягом усього терміну навчання. 65% студентів проявляють інтерес до занять фізичною активністю, спортом під час навчання, але кількість тих, що займаються у спортивних секціях та спортивно орієнтованих групах фізичного виховання складає лише 29%. Окрім того, 30% студентів бажали б займатися у спортивних групах на платній основі, але займаються там лише 9% опитаних студентів.

#### **Список використаної літератури**

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты. Теория и практика физической культуры, 2003. № 5. С. 19–22.
2. Борисов В. В., Олейник Н. О., Тимошенко В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе, Молодой ученый, 2014. № 17, С. 459–461.
3. Козина Ж. Л., Ольховый О. М., Темченко В. А. Влияние информационных технологий на техническую подготовленность студентов при спортивно-ориентированном физическом воспитании, Физическое воспитание студентов, 2016. No1. С.21–28. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0103>
4. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов / под ред. проф. С. С. Ермакова, Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 4. С. 68–74.

5. Круцевич, Т., Пангелова, Н. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. №3. С. 109–114.

6. Ольховый О. М., Темченко В. А., Петренко Ю. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание, Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 4(48). С. 70–73.

7. Темченко В. А., Сиренко Р. Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов, 2010. № 3. С. 99–101.

8. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... к. фіз. вих : 24.00.02 . Дніпропетровськ, 2015. 20 с.

9. Тимошенко В. В., Бобылева Я. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий, Молодой ученый, 2013. № 12. С. 531–533.

10. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 68–73.

## **СТАВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

*Тимченко Г. М.<sup>1</sup>, Менкус Б. Б.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,

<sup>2</sup> Харківський національний медичний університет

**Анотація.** Виняткову роль у розв'язанні питання здоров'я нації в умовах сьогодення займає спорт та фізичне виховання, що в свою чергу є дієвим інструментом формування особистості особливо в дитячому та підлітковому віці. Система взаємодії між психічною сферою людини та її фізичними можливостями дає відчуття гармонії особистості, забезпечуючи високу працездатність та активне довголіття, що є дуже важливим в нестандартних умовах сьогодення. В роботі розглянуто ставлення населення до фізичного виховання та спорту в умовах обмеження рухової активності під час загальнонаціонального карантину.

**Вступ.** Виняткова роль у вирішенні питання здоров'я нації належить спорту та фізичному вихованню. Фізичне виховання в нашій країні здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять в дошкільній, загальній середній, позашкільній освіті та де-яких вищих навчальних закладах [1, 5]. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, які безпосередньо спрямовані на реалізацію на практиці Закону України «Про фізичну культуру і спорт», відкривають основні напрями державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначаючи їх роль у житті українського суспільства, відокремлюють основні тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслюють практичні заходи щодо впровадження спорту та фізичної культури в побутові умови сьогодення, а також основні засади організаційного-технічного, матеріального, кадрового, інформаційного та інших її забезпечень на певні етапи суспільного розвитку [2].

Поряд з цим Національна система фізичного виховання передбачає оцінку фізичної підготовленості населення шляхом функціонування державних тестів і нормативів задля забезпечення зміцнення здоров'я нації на гідному світовому рівні. Тестування рівня фізичної підготовленості населення включає в себе виконання відповідних комплексів рухових дій задля оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей людини та її фізичного стану. Саме тому для реалізації прав на фізичний та духовний розвиток особистості, які використовують лише близько 6% населення України, необхідна значна фізкультурно-оздоровча та просвітницька робота, особливо із обов'язковим забезпеченням сприятливого психологічного та морального мікроклімату [2, 5]. Сьогодні реалізація цього права можлива лише крізь секції спортивних клубів та тренувальних майданчиків, особливо серед дорослого населення. Переважна більшість самостійних занять фізичною культурою та спортом, доступних під час загальнонаціонального карантину, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, виконати необхідний обсяг рухової активності, покращити фізичне удосконалення особистості та забезпечити оптимальну життєдіяльність людини. Однак заняття проводяться у неробочий час за завданням тренерів. Сьогодні в умовах загальнонаціонального карантину більшість занять проводиться дистанційно, що значно зменшує можливість корегування та контролю фізичної діяльності та достатнього рівня рухової активності [3, 4].

**Мета роботи** – визначити ставлення дорослого населення до фізичного виховання в умовах загальнонаціонального карантину.

**Завдання роботи:** розробити анкету за допомогою Google-сервісів, розповсюдити її через інформаційні сторінки з питань фізичного виховання та спорту в соціальних мережах

Facebook, Telegram, оцінити рівень діяльності серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження у дітей, батьки яких приймали участь в анкетуванні.

**Методи досліджень:** анкетування за допомогою електронних питальників, спостереження, визначення рівня адаптації на фізичне навантаження за методикою Руф'є.

**Результати та їх обговорення.** Проведене нами анкетування дорослого населення за допомогою Google-сервісів, розповсюджених через інформаційні сторінки з питань фізичного виховання та спорту в соціальних мережах Facebook, Telegram у кількості 600 осіб зрілого віку стосовно їх відношення до занять спортом, їх різновидів, відвідування спортивних секцій тощо з міст Харкова (300 чоловіків та 300 жінок). В результаті проведеного дослідження виявлено, що 79% респондентів чоловічої статі виявляють позитивне ставлення до фізичного виховання та спорту, 12% респондентів – негативне, решта 9% респондентів – утримались від відповіді; 57% респондентів жіночої статі виявили позитивне ставлення до занять спортом, 15% респондентів – негативне, 28% респондентів – утримались від відповіді.

Дослідження показало, що переважна більшість респондентів (52% осіб чоловічої статі та 42% осіб жіночої статі) займаються спортом 2-3 рази на тиждень за допомогою відеопідказчиків та/або з використанням дистанційних тренувань. Відповідно 33% та 36% респондентів відповіли, що не займаються спортом за станом здоров'я та лише 15% та 22% респондентів відповідно вказали на відсутність бажання щодо занять спортом.

Слід зазначити, що 84% опитаних чоловіків та 66% опитаних жінок вказали, що із зацікавленням передивляються спортивні канали та підписані на спортивні сторінки в соціальних мережах. Також 46% опитаних чоловіків займаються футболом та мініфутболом, 24% – бігом, 6% – плаванням, 18% – лижним спортом. 15% опитаних жінок займаються бігом, 43% – аеробікою, по 3% тенісом та лижним спортом. Але нажаль на час загальнонаціонального карантину змушені відкласти ці заняття.

Додатково батькам було запропоновано за допомогою відеопідказчика провести оцінку діяльності серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження (за стандартною методикою з використанням індексу Руф'є) [3]. Середнє значення показника індексу Руф'є серед обстежених дітей та підлітків віком 10-14 років (40 осіб) склало 8,4 ум. од., що свідчило про добрі можливості серцево-судинної системи до дії фізичних навантажень. При чому добрі можливості з боку діяльності серцево-судинної системи виявлені у 50% випадків у порівнянні з 15% відмінних та 35% задовільних показників. Аналіз анкетних обстежених показав, що 25% дітей та підлітків проводять свій вільний час,

переглядаючи телевізор; 55 % дітей та підлітків грають на комп'ютері, та лише 45% відзначили, що регулярно виконують ранкову гімнастику.

**Висновок.** Переважна більшість учасників анкетування виявила позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, а також відзначила цікавість до спортивних програм та каналів, першачними причинами, які перешкоджають заняттям спортом був визнаний брак вільного часу. Вплив фізичних вправ на організм дітей та підлітків забезпечує формування потреби фізичного розвитку та вдосконалення, виступаючи засадою доброго здоров'я та стає базою для довгострокового позитивного результату всієї діяльності з фізичного виховання. Основою реалізації дітьми та підлітками фізичної досконалості виступає самовиховання, яке визначає ставлення дитини до свого фізичного розвитку та стану здоров'я, особливо під час відсутності можливості відвідання спортивних секцій.

### **Список використаної літератури**

1. Канишевський С.М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУ- БА) в умовах кредитно-модульної організації навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 22. С. 42-47.
2. Кашуба В. А., Сергиенко К. Н., Колос Н. А., Алешина А. И. Использование компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. *Молодіжний науковий вісник, збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2007. № 7. С. 16-24.
3. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. Вип. 23, 2018. С. 66-72.
4. Тимченко Г. М, Темченко В. О. Система моніторингу здоров'я студентів з використанням хронобіологічного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт»*, 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 266-273.
5. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореферат... канд. наук з фіз. виховання і спорту, спец. : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2015. 43 с.



## ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ В РАЙОННИХ ЦЕНТРАХ УКРАЇНИ

*Томас Ю. О.*

Національний університет фізкультури і спорту України

**Анотація.** У статті йдеться щодо доступності місць для заняття спортивними танцями та спортом взагалі в районних центрах України, що є найважливішим фактором для розвитку в дитині спортивного духу. Здійснений аналіз свідчить про певні позитивні тенденції що до занять саме танцювальним спортом. Розкрито наявні й негативні тенденції з якими зіштовхуються спортсмени та їх батьки. Визначено шляхи покращення стану розвитку спортивних танців в районних центрах України.

**Вступ.** Спорт є одним з головних чинників здорового і щасливого життя, а так само сприяє фізичному і розумовому розвитку молодого організму. Найважливішим фактором для розвитку в дитині спортивного духу є доступність місць для заняття спортивними танцями та спортом взагалі. Чи повинно виникати проблема з вибором секцій спорту. Безумовно, за останні роки значно зросли показники за чисельністю людей, що займаються спортом. Але розвиток спортивних танців та спорту в районних центрах України зовсім не відбувається.

Серед безлічі занять, якими можна забезпечити дозвілля дитини, одне з найцікавіших - це уроки танців. Танцювальних видів - безліч. Однак найкрасивіші і видовищні з них, безперечно, спортивні танці, представлені латиноамериканською і європейською програмою. Але існує велика проблема в районних центрах України з розвитком танців а особливо спортивних танців. Споруди дуже старі та холодні або ж їх зовсім немає. Професіональні тренери та талановиті танцюристи виїжджають з районних центрів бо не мають там розвитку.

Проблемам популяризації спортивних танців в Україні присвячено низку праць провідних дослідників В. А. Романенко, Г. П. Гусєв, Є. В. Зайцев, О.В. Лопухов, А. В. Ширяєв, Т. С. Ткаченко та ін.

**Мета статті.** Розкрити проблеми розвитку спортивних танців в районних центрах України та запропонувати шляхи їх популяризації.

**Завдання роботи:** дослідити стан розвитку спортивних танців в Україні; виявити проблеми в розвитку дитячого спорту в районних центрах; обробити результати опитування та розробити план покращення спортивних танців в районних центрах.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, соціологічні дослідження (анкетування та інтерв'ювання), математична статистика, дедукція при формуванні

висновків.

**Результати дослідження та їх обговорення. Виклад основного матеріалу.** Зараз спортивні танці – один з найпопулярніших видів спорту, в якому спортсменів іноді називають королями паркету. Спортивні танці – це на диво гармонійне поєднання мистецтва і спорту, духовного та фізичного розвитку. Заняття спортивними танцями сприяють гармонійному і всебічному розвитку дитини, допомагають розкриттю її творчих здібностей та формуванню спортивного характеру. Важливо і те, що з ранніх років діти вчаться спілкуватися з протилежною статтю, і пізніше у них не виникає утруднення при спілкуванні.

Беручі участь у змаганнях і конкурсах юні танцюристи завойовують спортивні класи, розряди і звання. У танцювальному спорті, як і у багатьох видах спорту, існують класифікаційні сходи, так танцюристи проробляють нелегкий шлях від початківців до професіоналів [1].

Залучення до світу танцю, знайомство з різними його напрямками, історією та географією, прослуховування ритмічної танцювальної музики розвивають і внутрішньо збагачують дитину. Спортивні бальні танці прищеплюють уміння через танець виражати різні емоції, почуття, взаємини дитини з навколишнім світом.

На заняттях танцями дитина вчиться свідомо розпоряджатися своїм тілом, розуміти кожен рух танцю, вчиться розрізняти музичні ритми і погоджувати свої рухи з музикою, яку вона чує. Важливим є і так званий лікувальний ефект танців.

Вченими доведено, що в результаті регулярних занять спортивними танцями виправляються недоліки постави, зменшується плоскостопість [2].

Ще одним позитивним моментом танців є розвиток дихальної системи. Ви зможете виконувати чимале навантаження, при цьому ні на секунду не зупинившись для того, щоб віддихатися. Вони дійсно допомагають, і навіть полегшують перебіг хвороби у астматиків. Також ви позбудетеся від регулярних застуд і бронхіту.

Але крім багатьох переваг цього виду спорту існує багато труднощів з якими зустрічаються тренери і батьки дітей.

По- перше, заняття спортивними танцями сомо по собі задоволення не з дешевих, і як правило особливо в невеликих містах доходи багатьох родин не дозволяють займатися танцями на високому рівні. Держава ніяким чином не фінансує цей вид спорту. Тому на плечі батьків лягає придбання костюмів, танцювального взуття, спеціальної косметики, придбання спеціального одягу для тренування. Для участі в змаганнях потрібно буде придбати вхідний квиток. Індивідуальні заняття з тренером також платні.

По-друге, катастрофічно не вистачає сучасних обладнаних залів для занять танцями, особливо в невеликих містах та районних центрах. Діти тренуються у спортивних залах шкіл, які не пристосовані до занять танцями. У цих ж залах проводять змагання [5].

Можна виділити виділила 5 основних проблем, які треба вирішити і покращити.

1. Старі зали.
2. Неякісна реклама.
3. Немає власної діючої системи тренувань.
4. Якісний підбір кадрів.
5. Незацікавленість в розвитку спорту місцевих органів.

Спочатку треба зробити якісну рекламу для залучення дітей та батьків. За основними принципами маркетингу ми знаємо, що є 7 основних правил залучення клієнтів:

1. Контекстна реклама.
2. SMM.
3. Email-розсилка.
4. Вірусний маркетинг.
5. Тізерна реклама.
6. Таргетована реклама.
7. Зовнішня реклама [3].

Спортивний танець здобуває в Україні все більшу популярність – зараз уже фактично немає жодного міста та населеного пункту, де не було б секції танцювального спорту. Водночас в районних містах України є великі проблеми, це відсутність нових будівель з гарними залами для тренувань дітей, відсутність тренерів, які мають певну освіту і кваліфікацію, відсутність фінансового забезпечення клубів і їх членів.

Потрібно залучати висококваліфікованих тренерів до роботи у комплексі, обов’язково організувати заняття для дітей – інвалідів на візках та залучити професійних тренерів; влаштувати оглядове приміщення для батьків з відео спостереженням тренувань спортсменів на заняттях [4].

Якщо у кожному районному місті з’явиться сучасний спортивний комплекс, який принаймні можна назвати «Будинок танцювальних видів спорту» - це допоможе розвивати талановиту молодь та людей, які захоплюються цим видом спорту, що підвищить рейтинг міста серед інших українських міст, крім того з’являться робочі місця для населення цих міст.

**Висновки.** Існують проблеми в розвитку дитячого спорту в районних центрах України, а саме населення мало проінформоване про користь танців для організму дитини, спортивні танці викладають в старих будівлях та залах, які зазвичай клуб бере в оренду, і ці витрати лягають на плечі батьків, у спортивних залах шкіл проводяться турніри, діти змагаються не на паркеті а на пофарбованій підлозі.

Крім оренди зала на плечі членів спортивно – танцювальних клубів лягають: членські внески, затрати на індивідуальні заняття, придбання та оренди конкурсного одягу, затрати на участь в турнірах (внески, витрати на переїзди та проживання). Фінансові проблеми ускладнюють розвиток спортивно-бальних клубів. І тому для підтримки талановитих людей дуже потрібна державна підтримка і інвестиції, а її практично не існує.

### **Список використаної літератури**

1. Артем'єва Г. П, Дрогомирецька С.Ю. Удосконалення техніки виконання вправ дітей 7–9 років на етапі попередньої базової підготовки у спортивній аеробіці. *Зб. наук. пр. Харків. держ. акад. фіз. культури.* Харків, 2014. № 1 (1). С. 124.

2. Батир Н. Танцювальне мистецтво народів Сходу в контексті сучасного діалогу культур. *Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації : матеріали VII Всеукр. наук. конф.*, 15 груд. 2011 р. Тернопіль : ТНПУ, 2011. С. 115–118.

3. Бернадська, Д. Розвиток сучасного танцю як виду спорту в Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорт.* у 2018. № 1. С. 37–40.

4. Воронова В., Спесивих О., Особливості потребово-мотиваційної сфери спортсменів – танцюристів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорт.* 2017. №3.- С.87-90.

5. Калужна, О. Фізична підготовка у системі багаторічного тренування спортсменів-танцюристів. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2010. № 3. С. 81–83.

## **РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОРКАУТУ В ЗВО**

*Фоменко О. В., Фоменко В. Х.*

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

**Анотація.** У статті розглядаються деякі особливості формування та розвитку рухово-координаційних здібностей студентів на секційних заняттях з воркауту. Воркаут дуже сучасний та популярний вид спорту один з нетрадиційних видів гімнастики. В процесі освоєння техніки і методики навчання вправам з воркауту у студентів розвиваються життєво

важливі фізичні здібності – сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність та рухово-координаційні здібності.

**Вступ.** Як відомо, основним завданням системи фізичного виховання є досягнення високого рівня фізичного виховання, починаючи з ЗДО, ЗЗСО та ЗВО. Це пояснюється тим, що фізичне виховання в освітніх закладах охоплює молодь. Фізична культура і спорт молодій людині виступають як засоби: соціального становлення, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей, виховання їх в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну та досягнення фізичної досконалості. Таким чином, перед молоддю ставиться завдання – придати фізичному руху масовий характер, створити науково-обґрунтовану систему фізичного виховання.

За даними науково-методичної літератури (О. М. Колумбет, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2005; Л. П. Сергієнко, 2009 та ін.) доведено, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. Тому заняття нетрадиційними видами гімнастики, в тому числі заняття воркаутом, можуть бути альтернативним шляхом вирішення проблеми здоров'я нації.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та виявити вплив методики спеціальних вправ воркауту на розвиток рухово-координаційних здібностей студентів ЗВО в процесі секційних занять.

**Завдання дослідження:**

- 1) узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з проблеми дослідження;
- 2) розглянути особливості організації секційних занять з воркауту зі студентами ЗВО;
- 3) визначити вплив методики навчання воркауту на розвиток рухово-координаційних здібностей студентів.

**Об'єкт дослідження** – процес секційних занять студентів закладів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – використання методики спеціальних вправ з воркауту в процесі секційних занять зі студентами закладів вищої освіти.

**Методологічною основою** роботи є сучасні методи наукового пізнання, застосування яких обумовлене змістом і метою поставлених завдань.

Координаційна структура любого руху, навіть простого, дуже складна, оскільки вона – результат сумісного пересування тіла і його ланок у просторі, яке відбувається за рахунок постійної зміни напруження м'язів. Разом з тим, ця структура представляє собою цілісне утворення нейродинамічної і біомеханічної структур, які дозволяють вирішувати механічну задачу переміщення тіла у просторі. В управлінні довільними рухами приймають участь всі відділи ЦНС – від спинного мозку до вищих проєкцій рухової сенсорної системи. Складна ієрархія відношень між вищими і нижчими відділами ЦНС є основою рухової координації.

Сутність фізіологічної координації полягає в узгодженості рухових окремих органів і систем в цілісному руховому акті. Умовно можна виділити три види координації: нервову, м'язову і рухову.

1. *Нервова координація* – узгоджує усі нервові процеси, які забезпечують вирішення визначених рухових задач.

2. *М'язова координація* – забезпечує узгодження напруги і розслаблення м'язів, внаслідок чого створюються умови виконання рухів.

3. *Рухова координація* – забезпечує узгодження сполучення окремих ланок тіла у просторі і часі, яке відповідає руховій задачі, поточній ситуації і функціональному стану організму [6].

Початківцям які займаються воркаутом необхідно засвоїти:

- важливі робочі положення на снарядах в статиці та в умовах елементарних переміщень;
- елементи гімнастичного стилю (виконання вправ з прямими та зімкнутими ногами, з натягнутими вшпіньками, з правильною поставою, тощо.);
- елементи пластики, руху, розвиваюче почуття ритму, навичок роботи з музичним супроводженням;
- оволодіння гнучкістю, силою, координацією рухів, здібністю до орієнтації в просторі та іншими якостями необхідними для придбання найпростіших навичок [5].

Таким чином, у нашому дослідженні нами використовується методика спеціальних вправ з воркауту що включає вправи на гімнастичних снарядах (бруси, перекладина), які окремо виконуються в упорах та висах, а також взаємодія з елементарними акробатичними вправами так і з стрибками не опорними та опорними, що дає можливість представляти воркаут як самостійний зв'язок зі складними класичними гімнастичними вправами. Теорія, практика та методика оволодіння фізичними вправами воркауту успішно використовує їх як на секційних заняттях, так і на заняттях фізичного виховання в цілях гармонійного фізичного

і морального розвитку молоді [1, 3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** У нашому дослідженні взяли участь студенти КЗ «ХГПА» ХОР факультету фізичного виховання та мистецтв. Спочатку ми спостерігали за академічними групами на заняттях з дисципліни «Теорія та методика викладання гімнастики» та секційних занять з воркауту які відвідують студенти. Потім серед цих студентів були обрані 22 хлопці з однаковим віком та приблизно однаковим рівнем фізичної підготовки, які у подальшому прийматимуть участь в основному дослідженні. Дванадцять хлопців склали контрольну групу і інші дванадцять, експериментальну. В експериментальній групі займатимуться – хлопці за спеціальною методикою воркауту для розвитку рухово-координаційних здібностей, а в контрольній групі – хлопці, які займатимуться звичайною спортивною гімнастикою [2]. Студенти обох груп на початку і в кінці експерименту пройшли тестування де було визначено рівень розвитку фізичних якостей хлопців, а саме рухово-координаційних здібностей [8].

У процесі експерименту було визначено позитивну динаміку експериментальної групи у визначенні рівня розвитку рухово-координаційних здібностей. Контрольна група показала теж добрий результат у розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності) але показники рівня розвитку рухово-координаційних здібностей був гірше ніж в експериментальній групі [7].

**Висновки.** Зробивши аналіз отриманих результатів можна стверджувати, що застосування методики спеціальних вправ з воркауту на секційних заняттях зі студентами сприяло підвищенню показників фізичних якостей, а саме рухово-координаційних здібностей студентів.

Таким чином, розвиток фізичних якостей які включають в себе і рухово-координаційні здібності, можна цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати, використовуючи різні методи нетрадиційної гімнастики – воркауту та враховувати фізичний розвиток, вікові та індивідуальні особливості студентів.

### **Список використаної літератури**

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю. М. Салямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 144 с.: іл.
2. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. Харків: ФОП Бровін О. В., 2015. 180 с.
3. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.

4. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений. Минск: Академия, 2002. 436 с.
5. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : Освіта України, 2014. 420 с.
6. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.
7. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
8. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс. Миколаїв, 2009. 126 с.

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ**

*Хоронжевський Л. Є., Хоронжевський Н. Л.*

Вінницький державний педагогічний університет Ім.Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті дано визначення поняттю «функціональний тренінг». Проаналізовано особливості і відмінності функціонального тренінгу від інших видів тренувань. Визначено мету вправ функціонального тренінгу.

**Вступ.** Загальновідомо, що оздоровчий фітнес, як вид рухової активності, поділяється на чотири основні напрямки: аеробіка, силовий фітнес, ментальний фітнес та функціональний тренінг. Кожен з них має своє особливе спрямування. На нашу думку, найбільш цікавим є функціональний тренінг, адже він поєднує у собі велику кількість різноманітних засобів, які дозволяють досягти найбільшого адаптаційного ефекту та використовувати вправи навіть з людьми, які мають певні обмеження та протипоказання до рухової активності.

**Мета дослідження.** Дати загальну характеристику функціональному тренінгу, як одному із сучасних фітнес напрямків.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Функціональний тренінг – це комплекс вправ і методів, спрямований на всебічний розвиток тіла, аби максимально адаптувати його до навколишніх умов життя. Головний принцип заняття – задіяти та активізувати якнайбільше м'язів одночасно, використовуючи багатосуглобні вправи, а також, видозмінюючи повсякденні рухи, навчити ваше тіло швидко реагувати на зміну положення в просторі, виконуючи як



динамічні, так і статичні вправи із акцентом на утримання правильного положення тіла. Вправи підібрані так, щоб задіяти велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які не отримують достатнього навантаження в процесі занять силового формату. Саме вони відповідають за рівновагу, баланс, гнучкість, впевненість рухів та координацію. Окрім того, функціональний тренінг забезпечує оптимальне навантаження на скелет і зв'язки. Відсутність перенапруження в хребті та суглобах знижує ймовірність травм, що виникають внаслідок неприродного положення тіла під час тренувань [5].

Як зазначають фахівці [6], цим видом тренінгу можна займатися в залах групових занять, під наглядом персонального тренера чи самостійно вдома та на природі. Обладнання для заняття може бути будь-яким: від палиці чи резинки до штанги чи гири. Функціональне тренування не має меж у використанні інвентарю та у визначенні вправ, які можна брати з будь-якої сфери діяльності і урізноманітнити їх невеликим обтяженням.

Вправи у функціональному тренінгу зводяться до однієї мети: зробити тіло максимально ефективним, мінімізувавши негативний вплив на хребет і суглоби.

В останні роки функціональні тренування набувають все більшої популярності. Вони спрямовані на розвиток всіх груп м'язів, а також фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості і гнучкості, координації. Головними засобами функціонального фітнес-тренування є природні рухи, які можуть допомогти людині у вирішенні побутових проблем [1].

Спеціалістами [4] визначено, що характерними особливостями і відмінностями функціонального тренінгу від інших видів тренувань є:

- використання внутрішніх способів стабілізації;
- використання в тренуваннях природних дій людини;
- виконання вправ у всіх трьох площинах;
- висока концентрація на техніці;
- об'єднання декількох вправ в один узгоджений рух;
- оптимізація функціональності без збільшення м'язової маси;
- знаходження та корекція неправильного стереотипу виконання руху;
- пропрацювання дрібних, глибоких м'язів;
- активне використання пліометрики;
- одночасний розвиток відразу декількох рухових якостей;
- використання великої кількості різного обладнання;

- виконання вправ на нестабільній поверхні.

У концепції функціонального тренінгу тіло людини розглядається саме як динамічна, але єдина біомеханічна система, призначена для синхронного, збалансованого функціонування. Частина тіла взаємозалежні, а м'язи перетинаються і переплітаються в різних шарах і під різними кутами, забезпечуючи скоординований рух за допомогою нескінченного розмаїття форм взаємодії між ними. В ході заняття виявляється комплексний вплив на всі системи організму [3].

Фізіологічний ефект занять функціональним тренінгом неможливо переоцінити. Він впливає абсолютно на всі функціональні системи. Щодо серцево-судинної системи, то під впливом занять функціональним тренінгом діагностують збільшення розмірів серцевого м'яза, збільшення сили скорочень, збільшення обсягу крові, що перекачується за одне скорочення, зниження ЧСС у спокої, збільшення просвіту судин, зменшення ризику розвитку стенокардії та ішемічної хвороби серця [7].

Відбуваються фізіологічні зміни у кровеносних судинах та хімічному складі крові, а саме: зниження систолічного і діастолічного тиску крові в стані спокою, зниження концентрації ліпідів у сироватці крові, збільшення концентрації високомолекулярних ліпопротеїдів, які відповідають за зниження рівня холестерину, зниження ризику атеросклеротичних змін артерій, збільшення здатності крові до транспортування кисню. Зміни у дихальній системі характеризуються збільшенням функціонального об'єму легень, поліпшенням легеневого кровопостачання, поліпшення дифузії дихальних газів, зменшення нефункціонального об'єму легень, збільшення життєвого об'єму легень. Відбувається поліпшення м'язового тону, поліпшення капілярного живлення м'язів, поліпшення ферментативної функції м'язових клітин, збільшення опірності м'язової втоми [2].

Біомеханічний ефект від занять функціональним тренінгом полягає у впливі останнього на опорно-руховий апарат людини. Кожна активна діяльність породжує сили, які розтягують, стискають, згинають, скручують, піддають вібрації кістки, м'язи, суглоби, сухожилля і зв'язки. Регулярний вплив екзогенних сил в кінцевому рахунку позитивно впливає на організм, оскільки механічний стрес викликає зміни, які підвищують міцність анатомічних структур, збільшується діаметр м'язових волокон, кількість капілярів навколо м'язового волокна, що збільшує газо- і теплообмін, а також обмін поживних речовин і виділення продуктів розпаду [4].

У процесі виконання вправ із середнім ступенем ударної дії на організм, може збільшитися щільність кісток, збільшується стійкість до виникнення тріщин та переломів.

Таким чином, тіло людини як єдина біомеханічна система починає краще функціонувати, подібно добре налагодженому механізму [6].

Даний вид тренування істотно відрізняється від звичних для багатьох з нас видів рухової активності. Більшість з них спрямовані на зменшення маси тіла, позбавлення від жирових відкладень або нарощування м'язів. Функціональний тренінг дозволяє підтримувати в тонусі ті м'язи, які задіюються у звичайному житті і необхідні для здійснення повсякденних завдань. Завдяки досить простим вправам, можна тренувати абсолютно всі групи м'язів, у тому числі і глибокі, які так складно задіяти в процесі звичайних силових або кардіотренувань. Адже саме ці м'язи відповідають за підтримку хребта, рівну поставу, правильну ходу, а також за протидію силам гравітації і утримання тіла у вертикальному положенні. Крім того, завдяки функціональному тренінгу можна істотно поліпшити координацію рухів, витривалість і м'язову силу. Регулярні тренування зможуть перетворити повсякденні рухи в правильну і динамічну роботу організму [2].

**Висновок.** Отже, беззаперечним є той факт, що заняття руховою активністю оздоровчої спрямованості мають позитивний вплив на морфо-функціональні показники організму людини. Серед усіх напрямів оздоровчого фітнесу нашу увагу привернув функціональний тренінг, як найбільш універсальний напрям.

### **Список використаної літератури**

1. Бойченко Н.В., Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *ЄДИНОБОРСТВА*. 2020. №3(17). С. 92-105
2. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ: Наук. Світ, 2008. 198 с.
3. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навч. посіб. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
4. Савин С.В., Степанова О.Н. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. 4. Доступно на: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness-trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii> (дата обращения: 27.05.2018).
5. Grihan, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. Formation of the Students'

- Volitional Qualities in the Process of Physical Education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2020. № 8(6). pp. 505-517
6. Prontenko, K., Griban, G., Plachynda, T., Mychka, I., Khurtenko, O., Semeniv, B., Gnydiuk, O., Muzhychok, V., Puzdymir, M. Model characteristics of sportsmen' preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020. №12(3). pp. 92-102
7. Lazareva O, Aravitska M, Andrieieva O, Galan Y, Dotsyk L. Dynamics of physical activity status in patients with grade I–III obesity in response to a physical rehabilitation program. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. 17(3): 1960–1965

## СУЧАСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З БАСКЕТБОЛУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Христова Т. Є., Долгих А. С.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** Стаття присвячена розробці технології концентрованого навчання гри в баскетболі учнів з урахуваннями їх сприятливого віку для початку заняття баскетболом. Найсприятливішим віком для засвоєння прийомів гри в баскетболі є вік 12 років (6-й клас). Розроблено технологічні схеми, на основі яких сформовано технології навчання прийомів гри в баскетбол таї самостійної роботи зі їх опанування, тактичної та ігрової підготовки. Експериментальна технологія навчання гри в баскетболі передбачає засвоєння комплексу рухів та рухових дій, що складають цілісну рухову діяльність – гру в баскетбол, тому вона отримала назву макротехнології. Вона містить мезотехнології технічної, тактичної, ігрової підготовки, а також мікротехнології навчання прийомів гри в баскетбол таї самостійної роботи зі їх опанування.

**Вступ.** Одним з ефективних засобів фізичного виховання учнів є баскетбол. Завдяки різноманітності й доступності його вправ, усебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості багато вчителів фізичної культури і школярів серед багатьох спортивних ігор надають перевагу вивченню самеї навчального матеріалу зі баскетболу [1]. Заняття баскетболом сприяють гармонійному розвитку школярів, комплексному та різнобічному впливу на організм дітей та покращенню їх здоров'я [3, 5].

Для підвищення ефективності вивчення прийомів баскетболу та гри в цілому необхідна відповідна технологія навчання, яка через цілісну рухову діяльність забезпечує

мотивацію учнів, передбачає чіткі визначення завдань та змісту навчання, засобів розвитку фізичних якостей та засвоєння технічних прийомів [1].

У працях фахівців з баскетболу висвітлено питання історії, техніки, тактики гри, дослідженої методикі спортивного тренування, організацію та проведення змагань [3]. Водночас технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи не була предметом окремого дослідження.

Отже, актуальності дослідження зумовлена, зі одного боку, цінністю баскетболу як засобу фізичного виховання школярів, з іншого – відсутністю теоретично обґрунтованої технології навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи.

**Мета дослідження** – розробити науково обґрунтовану технологію концентрованого навчання учнів гри в баскетбол.

**Завдання дослідження:** уточнити найсприятливіший вік початку занять баскетболом учнів загальноосвітньої школи та обґрунтувати технологію концентрованого навчання дітей гри в баскетбол; розробити технологічні схеми формування мікротехнологій навчання прийомів гри в баскетбол і самостійної роботи з їхнього опанування та мезотехнологій ігрової й тактичної підготовки; визначити педагогічні умови реалізації технології навчання гри в баскетбол.

Об'єкт дослідження – засоби фізичного виховання школярів.

**Методи дослідження.** Теоретико-методологічну основу дослідження складає комплексне використання принципів науковості та системного підходу, що обумовило вибір методів дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація літературних джерел), міждисциплінарні (структурно-системний підхід, аксіологічний метод).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поняття «педагогічна технологія» фахівці інтерпретують як багатоаспектне поняття: як діяльність; як науку; як процес управління; як процес засвоєння знань; як сукупність засобів; як спосіб підвищення ефективності досягнення мети; як педагогічну систему; як педагогічну діяльність; як систему знань; як мистецтво і майстерність педагога; як модель педагогічного процесу; як процес, що забезпечує гарантований результат [2].

У статті технологія навчання трактується як частина педагогічної технології, яка містить методику навчання, організацію навчального процесу й управління ним, що забезпечують досягнення запланованого результату.

Середі фахівців з баскетболу та шкільних методистів до цього часу немає єдиної думки щодо сприятливого віку для початку вивчення баскетболу, що позначилося на змісті шкільних програм з фізичної культури. Учні 2, 3, 4, 5 і частково 6-х класів повинні працювати лише наді вивченням прийомів, щої не викликає в них інтересу дої таких занять, оскільки не задовольняється прагнення дітей грати таї змагатись. Водночас, вивчення матеріалу з баскетболу частинами у різних класах не забезпечуєї досконалого володіння учнямиї прийомами баскетболу.

Ві процесі експериментуї доведено, що найсприятливішимі віком для засвоєння прийомів гри ві баскетбол є вікі 12 років (6-й клас). Шестикласникиї здатні засвоїти навчальний матеріал з баскетболу, якщо цей процесі забезпечить мотивацію учнів до навчання таї передбачить визначення: змісту; загальних і конкретизованих завдань навчання, засобів розвитку фізичних якостей, засвоєння технічних прийомів та навчального матеріалуї шкільної програми; методів навчання таї тренування; можливих помилок, шляхів їх профілактики та усунення; формі та умов реалізації завдань навчання; нормі навантаження; послідовності технологічних дій і процедур; засобів контролю й оцінки діяльності учнів, що в підсумку забезпечує бажаний результаті навчання – уміння учнів грати в баскетбол.

Оскільки опанування гри в баскетбол передбачаєї оволодіння теоретичними знаннями, певною сукупністю технічних прийомів гри, тактикоюї ведення гри, тої й технологія навчанняї гри в баскетбол, за аналогією системі та підсистем, складається з «менших» технологій. Для кращого розуміння й тлумачення рівнів технологій були введені поняття «мікро-», «мезої-» і «макротехнологія». Сукупність і визначена послідовність мікротехнологій формують мезотехнології, а сукупність мезотехнологій – макротехнологію.

У проведеному дослідженні технологія навчанняї гри в баскетболі відповідаєї рівню макротехнології, технології тактичної, ігровоїї підготовки – мезотехнології; відповідні технології навчанняї прийомів гри в баскетболі та самостійної роботи з їх опанування – мікротехнології. Експериментальна технологіяї навчанняї гри ві баскетбол передбачає засвоєння комплексу рухів таї рухових дій, щої складають цілісну рухову діяльність – гру ві баскетбол, тому вонаї отримала назву макротехнології. Вона містить мезотехнологіїї технічної, тактичної, ігровоїї підготовки, а такожі мікротехнологіїї навчанняї прийомів гри в баскетболі та самостійної роботи з їх опанування.

Технологічні схеми, розроблені для кожного рівня технології, можуть використовуватися і для вивчення інших спортивних ігор та навчального матеріалу з

легкої атлетики, гімнастики, туризму. Вони придатні для розробки технологій вивчення та вдосконалення рухових дій дітей різного віку та статі. Навчаючи окремих нескладних фізичних вправ, можна обмежитися мікротехнологією. Вправи, що складаються з певної сукупності складних рухів та рухових дій, передбачатимуть формування усіх рівнів технологій (мікро-, мезо- та макро-).

Реалізація експериментальної технології вимагає розробки системи тестів та критеріїв оцінювання рівня володіння прийомами гри та грою в баскетболі учнів за 12-бальною шкалою. Для розробки шкали оцінювання швидкості виконання прийомів була модифікована 5-ти бальна шкала в 12 бальну і на цій основі розроблено критерії оцінювання прийомів гри в баскетбол у 6-му класі. За цими критеріями доцільно оцінювали швидкості виконання ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей та однією від плеча (час, затрачений учнем на виконання 20 точних передач у стінку), швидкості ведення (24 м з обведенням перешкоди та 36 м з поворотом) та швидкість переміщень (20×5 м зі зміною напрямку), влучність кидків з близької відстані (кількість влучень із 15 спроб) та з подвійного кроку (кількість влучень із 7 спроб) [4]. При цьому слід враховувати техніку володіння прийомами.

Педагогічними умовами реалізації експериментальної технології є: позитивне мотиваційне налаштування учнів на засвоєння навчального матеріалу, їхнє усвідомлення потреби у самовдосконаленні шляхом широкого використання ігрової та змагального методів; гуманізація навчально-виховного процесу; єдність всіх сторін (теоретичної, фізичної, технічної, тактичної та ігрової) підготовки під час вивчення навчального матеріалу з баскетболу; взаємозв'язок навчального матеріалу з баскетболу зі іншими розділами шкільної програми.

**Висновки.** Отже, в процесі дослідження розроблено технологію концентрованого навчання гри в баскетбол учнів 6-го класу загальноосвітньої школи, що містить технологічні схеми навчання окремих прийомів гри в баскетбол, тактичної, ігрової підготовки та самостійної роботи; уточнено сприятливий вік для навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи; удосконалено систему тестів оцінки рівня володіння учнями прийомами гри в баскетбол та грою в цілому; визначено педагогічні умови ефективної реалізації технології концентрованого навчання гри в баскетбол.

### **Список використаної літератури**

1. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз.

культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10, т. 1. С. 150-155.

2. Педагогічні технології: теорія та практика: навч.-метод. посіб. / За ред. проф. М.В. Гриньової. Полтава: АСМІ, 2006. 230 с.

3. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

4. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.

5. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Христова Т. Є., Сарана С. В.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** Статтю присвячено вдосконаленню фізичного, психомоторного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років на основі використання засобів вільної боротьби. Обґрунтовано організаційно-методичні умови ефективного розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку за допомогою виховних, оздоровчих та розвивальних можливостей боротьби. Розширено уявлення про особливості психомоторного розвитку та фізичної підготовленості дітей 6-7 років засобами східних одноборств у порівнянні з базовою програмою фізичного виховання.

**Вступ.** Молодший шкільний вік важливий для формування основ здоров'я, повноцінного фізичного розвитку, формування психічних процесів, виховання основних рис особистості. Цей період життя є найсприятливішим для розвитку окремих фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, також є сенситивним періодом для розвитку складових пізнавальної діяльності дитини: сприйняття, пам'яті, мислення, уяви, уваги. Фізичні та психічні якості є взаємопов'язаними сторонами процесу психофізичного розвитку, тому удосконалення фізичного та психічного розвитку дитини фахівці рекомендують здійснювати



одночасно [4]. Погіршення стану здоров'я української нації потребує особливої уваги до проблеми зміцнення здоров'я школярів в процесі занять східними одноборствами [3, 5].

Недостатній рівень фізичної і психофізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку до початку навчання у школі, наявність у цьому віці сенситивних періодів для розвитку багатьох фізичних якостей, природні потреби й інтереси дітей, а також потенційні можливості засобів вільної боротьби [1, 2], з одного боку, і відсутність методичних рекомендацій їх застосування у фізичному вихованні молодших школярів – з другого, зумовили вибір теми наукового дослідження.

**Мета дослідження** – розвиток психомоторики дітей віком 6–7 років для формування повноцінної готовності до навчання у школі засобами вільної боротьби.

**Завдання дослідження:** визначити організаційно-методичні умови розвитку психомоторики дітей віком 6–7 років; розробити програму фізичного виховання із пріоритетним застосуванням засобів вільної боротьби на розвиток психомоторики дітей та перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей віком 6–7 років.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічні (спостереження, експеримент), тестування рівня фізичної підготовленості, медико-біологічні, психофізіологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у 2019-2020 роках на базі Мелітопольської загальноосвітньої школи I ступеня № 3 Мелітопольської міської ради Запорізької області. В експерименті брали участь 55 дітей молодшого шкільного віку. Було сформовано 2 групи: експериментальну (27 дітей - 12 дівчаток і 15 хлопчиків) і контрольну (28 дітей - 14 дівчаток і 14 хлопчиків). Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичного виховання, експериментальна група – згідно з розробленою нами програмою розвитку психомоторики дітей з пріоритетним використанням вільної боротьби.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У процесі досліджень було визначено організаційно-методичні умови удосконалення психомоторики дітей 6–7 років для успішного процесу адаптації до навчання у школі, а саме: використання виховних, оздоровчих і розвивальних можливостей східних одноборств; реалізація диференційованого підходу до дітей у процесі занять; надання пріоритету засобам фізичного виховання відповідно до річних зростань показників фізичної підготовленості (спритність – 35%, швидкість – 20%, швидкісно-силові якості та гнучкість – по 15%, витривалість – 10%, сила – 5% часу занять);

застосування засобів гімнастики (25%), легкої атлетики (15%), рухливих і спортивних ігор (25%), контрольні заняття (у вигляді змагань) займають 10% часу навчально-виховного процесу; застосування різних типів занять (розучування, вдосконалення техніки, загальна фізична підготовка, поєдинок, змагання).

Розроблено авторську програму розвитку психомоторики дітей на навчальний рік, у якій передбачено 12 занять на місяць, що за рік становить 144 заняття. Програму поділено на 4 структурні модулі тривалістю 3 місяці кожен. Кожен модуль завершується контрольним заняттям. Під час занять кожного модуля дитина послідовно повинна освоїти навчальний матеріал, виконати певні завдання, передбачені програмою. Для кожного модуля характерні конкретні завдання, засоби, форми фізичного виховання, критерії ефективності, специфічні закономірності, принципів та особливості їх реалізації. Однак між модулями існує стійкий функціональний взаємозв'язок, що забезпечує цілісність і логічність програми фізичного виховання з удосконалення психомоторики для забезпечення повноцінної адаптації 6–7-річних дітей до навчання у школі. Цілісність психомоторної підготовки молодших школярів в умовах фізичного виховання визначається відносно стійким порядком компонентів (модулів), їх послідовністю. У програмі передбачено застосування засобів різної спрямованості із пріоритетним використанням елементів вільної боротьби, добір засобів фізичного виховання відповідно до річних зростаючих показників фізичної підготовленості.

Навчальні заняття за розробленою програмою сприяють гармонійному розвитку особистості, вирішуючи наступні завдання: збереження та зміцнення здоров'я; формування дисциплінованості; розвиток фізичних якостей; опанування прикладними та спортивними вміннями та навичками. Комплекс занять за розробленою програмою являє собою процес фізичного виховання, спрямований на досягнення добрих результатів у максимально короткі терміни, в рамках якого застосовуються загальноприйняті методичні принципи та методи фізичного виховання. Головна особливість програми занять з фізичного виховання полягає в тому, що заняття з пріоритетним застосуванням вільної боротьби розглядається у ній, в першу чергу, як система оздоровлення та виховання дітей, а потім – як вид спорту. У зміст програми входять такі сторони підготовки як: психологічна, теоретична, фізична, технічна, тактична.

Доведено ефективність авторської програми в результаті педагогічного експерименту. Прирости показників фізичного розвитку, фізичного стану та рівня здоров'я були значно більшими у дітей експериментальної групи, ніж у контрольної, це призвело до суттєвих розбіжностей у цих показниках наприкінці експерименту на користь

експериментальної групи. Упровадження авторської програми фізичного виховання у практику роботи дошкільних закладів мало суттєво більший оздоровчий ефект порівняно з традиційною, оскільки захворюваність дітей експериментальної групи зменшилася у середньому на 34,2%, тоді як у дітей контрольної групи – на 13,6%.

Найбільшими проростами показників психомоторики в умовах педагогічного експерименту відзначилися діти експериментальної групи в утриманні пози «фламінго». Це свідчить про позитивний вплив засобів вільної боротьби на рівновагу. Друге місце за темпами приросту посіли результати вправи плескання у долоні впродовж 10 секунд та написанні літери «о», що свідчить про суттєві можливості авторської програми у розвитку спритності рук, зокрема кистей. Це, імовірно, позитивно позначиться на оволодінні дітьми письмом. Темпи покращення швидкості промовляння цифр за 10 секунд посіли третє за рейтингом місце в умовах педагогічного експерименту. Імовірно, що вправи на координацію, передбачені у великому обсязі в авторській програмі занять, сприяли також і розвиткові координованості артикуляційних м'язів/

Після завершення експерименту в дітей експериментальної групи відмічено значні позитивні зміни за низкою показників: індекс сутулості у хлопчиків, окружність грудної клітини у дівчаток, індекси фізичного розвитку в усіх дітей, величини функціональних показників, кількість днів, пропущених у зв'язку з гострими респіраторними захворюваннями, практично за усіма показниками фізичної та психофізичної підготовленості.

В умовах експерименту спостерігалось зростання середньої оцінки психофізичної підготовленості дітей експериментальної групи (у дівчаток до 4,6 бала, хлопчиків – до 4,8 бала) і рівня психофізіологічної підготовленості дітей за показниками простої та складної зорово-моторних реакцій, обсягу уваги, часу реагування на рухомий об'єкт, тоді як у контрольній групі оцінки практично не змінилися. В дітей експериментальної групи зростання всіх досліджуваних показників були більш високими та більш значущими.

**Висновки.** Отже, за всіма складовими психомоторика дітей віком 6-7 років (показниками фізичного розвитку і фізичного стану, фізичної і психофізичної підготовленості, психофізіологічного стану) підтверджено, що авторська програма занять фізичним вихованням з пріоритетним вивченням вільної боротьби є ефективнішою у порівнянні з традиційною.

### Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Особливості організації та проведення фізичної підготовки борців вільного стилю. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики*: матеріали XII Міжнар. наук. Інтернет-конф., 21-23 січня 2020 р. Мелітополь, 2020. С. 59-61.
2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Психолого-педагогічні аспекти розвитку силових якостей юних борців. *Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології*: тези Міжнар. наук.-практ. конф., 13-14 вересня 2018 р. Мелітополь, 2018. С. 3-5.
3. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с.
4. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізична культура». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017. 48 с.
5. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

### ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОНСТИТУЦІЇ ТІЛА

*Христова Т. Є., Фищук В. А.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** У статті розкрито специфіку диференційованого підходу до фізичного виховання школярів з різними соматотипами. Розроблено програму підвищення фізичної підготовленості підлітків екоморфного, мезоморфного та ендоморфного соматотипів чоловічої та жіночої статі. Доведено, що запровадження диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень в практику фізичного виховання школярів з урахуванням вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів дозволяє підвищити рівень функціональних резервів організму та фізичної підготовленості.

**Вступ.** Індивідуальна акселерація та ретардація біологічного дозрівання обумовлена значною варіативністю компонентів морфофункціонального розвитку та фізичної підготовленості школярів одного паспортного віку. Неоднакові темпи фізичного розвитку

дітей період створюють певний комплекс індивідуальних кількісних і якісних особливостей онтогенезу [3, 4].

Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів орієнтовані на середньостатистичного учня й не враховують особливостей біологічного дозрівання підлітків. Практичний інтерес становить забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням рівня фізичного розвитку школярів на основі визначення біологічного віку та індивідуальних темпів морфо-функціонального й рухового розвитку [1, 5]. Диференційований підхід до фізичного виховання підлітків з різними типами конституції тіла є однією з актуальних і соціально значущих проблем сьогодення внаслідок значного погіршення стану здоров'я населення України та реалізації концепції Нової української школи [2, 6].

У науковій літературі визнано, що соматотип є генетичним маркером, який обумовлює специфіку розвитку організму на різних етапах онтогенезу. Проте комплексних досліджень соматотипологічних особливостей фізичної підготовленості у поєднанні із показниками фізичного розвитку організму підлітків недостатньо.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми підвищення фізичної підготовленості підлітків з різними типами конституції тіла.

**Завдання дослідження:** дослідити вікові соматотипологічні особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку організму підлітків; розробити та апробувати програму диференційованого фізичного виховання підлітків з урахуванням вікових соматотипологічних особливостей їх розвитку.

Об'єкт дослідження – фізична підготовленість підлітків.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; антропометрія; метод соматотипування за Хіт-Картером; оцінка фізичної підготовленості та фізичного розвитку школярів; методи математичної статистики.

Експериментальна робота здійснювалася на базі Мелітопольської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 13 Мелітопольської міської ради Запорізької області у 2019-2020 роках. У дослідженні брали участь 96 учнів підліткового віку (48 дівчат віком 12–15 років та 48 хлопців віком 13–16 років). Програма підвищення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом включала сукупність упорядкованих елементів шкільної фізичної культури, засобів, принципів, форм, методів і методичних прийомів, педагогічних умов,

спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів та проводилась у три етапи: підготовчий, основний та підтримуючий.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Узагальнена модель підвищення фізичної підготовленості підлітків різними типами конституції тіла сукупність таких елементів шкільної фізичної культури: засоби, принципи, форми, методи, методичні прийоми, педагогічні умови й етапи впровадження.

Програма підвищення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом містила сукупність упорядкованих елементів шкільної фізичної культури, спрямованих на підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів: засоби – загальнорозвиваючі вправи; різновиди ходьби та бігу; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; дихальні вправи, ігри на увагу; принципи – природовідповідності; диференціації; свідомості й активності; індивідуалізації та самостійності; форми – урок фізичної культури; оздоровчі гуртки (загальної фізичної підготовки, ритміки, оздоровчого бігу); самостійні заняття; методи і методичні прийоми – словесні (розповідь, пояснення, консультування); практичні (суворої регламентації навантаження; змагальний); евристичні (стимулювання, прогнозування); педагогічні умови – перерозподіл часу на уроці в напрямку збільшення основної частини до 32-36 хв.; нормована рухова активність у контексті диференційованих корекційних програм; забезпечення задоволення від занять та умов для фізичного самовдосконалення; інструктування; суб'єкт-суб'єктна взаємодія між учнем і вчителем; контроль за рівнем фізичної підготовленості; самоконтроль.

Етапи впровадження програми підвищення фізичної підготовленості підлітків з різними типами конституції тіла містили:

- підготовчий етап передбачав розробку змісту програми диференційованого фізичного виховання дівчат 12–15 років та хлопців 13–16 років різного типу тілобудови; опанування учнями основними елементами фізичних вправ;

- розвиваючий (основний) етап включав певний об'єм рухової активності учнів експериментальної групи у тижневому циклі, системність розвиваючих навантажень у режимі навчального року, впровадження програми підвищення фізичної підготовленості підлітків різних соматотипів;

- підтримуючий етап передбачав впровадження запропонованого рухового режиму у щоденний побут учнів різних соматотипів, що сприяло розвитку фізичних якостей та збереженню та утриманню досягнутого рівня фізичної підготовленості.

Результати експерименту показали, що у підлітків мезоморфного соматотипу жіночої і чоловічої статі сприятливим періодом для розвитку динамічної сили згиначів плеча є 13–14 років, про що свідчить приріст показників підтягування на перекладині у 14-річних дівчат на 72,9% та у хлопців на 69,4% по відношенню до значення у 13 років. У дівчат мезоморфного соматотипу в цей період доцільно також розвивати швидкісно-силові здібності, що підтверджується збільшенням показників стрибка у довжину з місця на 9,7%, у хлопців – статичну м'язову витривалість, що обумовлено приростом результатів вису на зігнутих руках на 50,9%.

Період 14–15 років у хлопців мезоморфного соматотипу є сприятливим для розвитку динамічної м'язової витривалості, про що свідчать підвищення результатів згинання-розгинання рук в упорі лежачи на 21,9% у 15 років.

У підлітків екоморфного соматотипу сприятливими періодами для розвитку швидкісно-силових якостей на підставі збільшення показників стрибка у довжину з місця на 9,8% у хлопців є вік 13–14 років; для розвитку статичної м'язової витривалості у дівчат (за приростом показників вису на зігнутих руках на 98,9%) – 14–15 років.

Висока інтенсивність процесів фізичного розвитку (за показниками маси тіла, росту, окружності грудної клітки, індексу маси тіла) виявлена у підлітків екоморфного соматотипу жіночої статі в 13 років та чоловічої статі в 14 і 16 років, а також мезоморфного соматотипу жіночої статі в 13 і 15 років та чоловічої статі в 15 років.

Доведено, що онтогенетичні особливості розвитку організму підлітків екоморфного соматотипу є більш сприятливими у порівнянні із групами мезоморфів та ендоморфів.

У результаті апробації розробленої програми підвищення фізичної підготовленості з урахуванням встановлених вікових особливостей розвитку рівня фізичних якостей підлітків різних соматотипів виявлено достовірне підвищення фізичної підготовленості. Встановлено, що вік 14–15 років є сприятливим для комплексного розвитку досліджуваних фізичних якостей у дівчат ендоморфного та мезоморфного соматотипів. У дівчат екоморфного соматотипу найбільш сприятлива позитивна динаміка з боку фізичної підготовленості відзначена у 13–14 років. Найбільш сприятливим для підвищення фізичної підготовленості підлітків чоловічої статі ендоморфного соматотипу був вік 14 років, мезоморфного соматотипу – 15 років, екоморфного соматотипу – 16 років.

**Висновки.** Запровадження запропонованого диференційованого підходу до дозування фізичних навантажень в практику фізичного виховання школярів з урахуванням

вікових особливостей розвитку підлітків різних соматотипів дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості дітей.

### **Список використаної літератури**

1. Арефьев В.Г., Стешиц А.В. Тип тілобудови як спосіб розподілу студентів на однорідні за морфофункціональним станом групи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 7-10.
2. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2010. № 1 (9). С. 40-43.
3. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: Каштан, 2013. 472 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник; у 2-х т. / за заг. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2012. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 392 с.
5. Христовая Т.Е. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и гормональный статус людей с разным соматотипом. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 6. С. 131-135.
6. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

## **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ З ЖІНКАМИ 35-40 РОКІВ**

*Хуртенко О. В., Пацан В. М.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано структуру і зміст групових занять силовим фітнесом з жінками 35-40 років. Визначено тривалість частин тренувального силового заняття. Охарактеризовано відмінні особливості побудови силових занять.

**Вступ.** На сьогоднішній день більшість фахівців сходяться на думці, що поліпшення показників здоров'я і в цілому якості життя у жінок перш за все пов'язано із спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах фітнес-клубу [2]. Очевидними перевагами таких занять є можливість



вибору часу і їх виду, наявність необхідного інвентарю, керівництво і контроль фахівця, можливість індивідуалізації тренувального процесу, чому в повній мірі відповідають групові заняття силової спрямованості [5].

**Мета дослідження.** Дати характеристику структурі і змісту групових занять силовим фітнесом з жінками.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Однією з головних переваг сучасних силових фітнес-програм є різноманіття їх видів, які класифікуються за інтенсивністю, рівнем підготовленості займаючихся і додатковим обладнанням, що застосовується [1].

Стандартне тренування по груповим програмам силовим фітнесом триває 55-60 хвилин і складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [8].

Метою підготовчої частини заняття є підготовка організму до майбутнього навантаження в основній частині: розігрів основних груп м'язів, збільшення частоти серцевих скорочень до нижньої межі цільової зони (60% від максимуму), збільшення еластичності зв'язкового апарату.

Тривалість розминки залежить від температури навколишнього середовища, від опалення приміщення, і становить в середньому 6-10 хвилин. Розминка складається з трьох частин: вступної, аеробної і prestretch (престретчинг).

В процесі вступної частини розминки створюються умови для кінестетичної зібраності, тобто моральної підготовки займаючихся до майбутнього навантаження і зосередження на власних м'язових відчуттях. Фахівці вважають, що найбільш раціональними засобами в цій частині є низькоамплітудні ізольовані рухи, що відбуваються в середньому темпі. Аеробна частина розминки складається з базових кроків класичної аеробіки або степ-аеробіки. Закінчується розминка попередніми розтягуванням м'язів, які будуть задіяні в основній частині заняття [4].

У стандартному годинному тренуванні основна частина починається після престретчингу і включає в себе комплекс вправ на основні м'язові групи, що сприяє підвищенню рівня розвитку силової витривалості, поліпшення силових кондицій, формуванню м'язового корсету, корекції фігури шляхом цілеспрямованого впливу на проблемні зони.

Тривалість основної частини становить не менше 45 хвилин.

Виконання вправ з незначним обтяженням (2-4 кг) в основній частині заняття розвиває силову витривалість - здатність м'язів протистояти втомі під час тривалого

виконання силових вправ. Застосування додаткового обладнання (штанги, гантелей, бодібарів) дозволяє підсилити ефект розвитку власне-силових якостей.

Зазвичай в силових тренуваннях задіяні повільні м'язові волокна, які використовують головним чином аеробний окислювальний шлях ресинтезу АТФ. Інтенсивність заняття силової спрямованості в основній частині повинна бути в межах 60 - 80% від максимальної [6].

Силові вправи в тренуванні можуть виконуватися з вільними обтяженнями, в подоланні опору пружних предметів, в подоланні ваги власного тіла і його частин. Об'єктивним критерієм інтенсивності навантаження є оптимальна зона інтенсивності, яку оцінюють по пульсу, за формулою Карвонена. Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів займаючихся [3].

На закінчення основної частини заняття використовується poststretch (постстретч), в основі якого відбувається відновлення довжини м'язів до первісного стану. Ця частина заняття базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 секунд. Тривалість заключної частини заняття близько 3-5 хвилин.

Метою заключної частини заняття є приведення організму в стан спокою (зниження частоти серцевих скорочень, відновлення дихання і збільшення еластичності м'язів і зв'язок).

Для більш ефективної побудови занять різними видами силового фітнесу необхідно доцільно формувати комплекси вправ в основній частині з урахуванням рівня фізичної підготовленості займаючихся, їх віку і соматичних показників.

Відмінною особливістю побудови силових занять є планування тренувального процесу протягом тижня в залежності від кількості занять на вказаний період (2-5 разів на тиждень). У мікроциклі (тиждень) підбір пропонованих вправ повинен охопити тренування всіх основних груп м'язів з великим акцентом на проблемні зони.

В обов'язковому порядку на кожному тренувальному занятті рекомендується виконувати вправи на м'язи живота і «кора» (CORE - позначає приналежність до осьового скелету і м'яких тканин, які його зміцнюють). А також доцільно періодично змінювати пропоновані вправи, тому що це підвищує мотивацію до занять і сприяє поступовій адаптації організму до збільшення навантаження від заняття до заняття [7].

Для практичного застосування доцільно використання двох варіантів формування комплексів вправ [4]:

1) на кожен групу м'язів пропонується від однієї до трьох вправ з інтервалами відпочинку між ними не більше однієї хвилини і стретчингом;

2) із застосуванням «прогресії» на основі однієї вправи на конкретну групу м'язів зі збільшенням навантаження (від простого до складного) за допомогою збільшення ваги сили.

Для найбільш ефективного проведення групових занять з силового фітнесу незалежно від обраного виду і методики, необхідно здійснювати тренувальний процес по чітко складеному плану, контролювати його і враховувати ряд компонентів - показники фізичної підготовленості займаючихся, їх стать, вік та ін.[6]

**Висновки.** Отже, групові заняття силовим фітнесом дозволяють досягти оздоровчого ефекту при оптимальному фізіологічному впливі на організм жінок за допомогою різноспрямованих фітнес-програм силового характеру, які ґрунтуються на єдності методичних прийомів і рекомендацій, забезпечуючи якісне виконання рухових завдань, на відміну від аеробних напрямків фітнесу.

#### **Список використаної літератури**

1. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232.
2. Осіпов В. Оптимізація фізичного стану жінок зрілого віку засобами інноваційних фітнес-технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 305–310.
3. Плаксина, О.И. Индивидуальная оздоровительно-силовая подготовка женщин, занимающихся в фитнес-клубе: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2008. 21 с.
4. Просветова, О.В., Зливкова О.А., Краснова Г.О. Силовая тренировка в групповых программах: методические рекомендации. Волгоград: ВГАФК, 2019. 46 с.
5. Пушкина, В.Н., Чайка Ж.Ю., Варенцова И.А. Силовой тренинг: история, основы, тренировка: учебное пособие. Архангельск: ИПЦ САФУ, 2012. 196 с.
6. Ростовцева, М.Ю. Оптимальная физическая нагрузка в фитнес-тренировке: степ-аэробика или изотон. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2017. – № 3. – С. 57.
7. Хуртенко О., Хоронжевський Л. Аналіз ефективності занять з функціональним обладнанням вірг для жінок першого періоду зрілого віку. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №2(6). С. 56-60
8. Хуртенко О. Види фітнесу в системі оздоровлення жінок різного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2011. №11. С. 84–88.

## УШУ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Хуртенко О. В., Рябокінь О. С.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті охарактеризовано гімнастику ушу як дієвий засіб фізичного виховання. Визначено характерні для ушу вправи. Проаналізовано стандартний режим тренувань з ушу.

**Вступ.** У ситуації зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю молоді виникає проблема впровадження і розвитку в систему фізичного виховання України нових видів спорту та форм тренувальних занять, які змогли б зацікавити і залучити молодь, носили б оздоровчо-профілактичну спрямованість, найбільш ефективно впливали на функціональні можливості організму займаючихся і займали мінімум часу, що особливо важливо в зв'язку з його дефіцитом. На наш погляд, східні єдиноборства, зокрема, ушу з його унікальною системою оздоровлення, здатне вирішити багато з перерахованих проблем [5].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати ушу як сучасний засіб фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Система виховання, східне єдиноборство і оздоровча гімнастика ушу має глибокі історичні корені. Ушу надає комплексну дію на організм, що поєднує цілеспрямовану опрацювання опорно-рухового апарату (суглоби, м'язи, сухожилля), дихальної та серцево-судинної систем, позитивний вплив на психіку людини. Крім фізичних вправ ушу має елементи дихальної гімнастики, акупресури, класичного масажу [4].

У зв'язку з цим ушу має особливе значення в фізичному вихованні студентської молоді, їх загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ушу було і залишається дуже популярним в системі вищої освіти на своїй батьківщині - в Китаї. Використовується гімнастика ушу і в системі вищої школи країн СНД.

Ушу є молодим видом спорту на теренах України, де воно стало розвиватися відносно недавно. Ушу як засіб фізичного виховання і гармонійного розвитку особистості, дозволяє займаючимся значно підвищити свої можливості. Регулярно займаючись ушу можна швидко і ефективно поліпшити фізичну підготовленість [3]. Ушу можна займатися індивідуально або в групах, не застосовуючи спеціального обладнання. У більшості випадків, крім спарингу, ним можна займатися поодиночі. Оскільки тіло саме встановлює межі, будь-які пошкодження або рани дуже рідкісні, а зміни фізичного стану займаючихся враховуються автоматично.

Вся м'язова система від пальців рук до пальців ніг починає активно діяти. В результаті тренувань м'язи не робляться рельєфними, зате активно зникає жирова тканина.

Характерні для занять ушу велике число повторень і невеликі подолання опору добре розвивають такі якості як витривалість і працездатність, а також швидкісні якості [8].

Повороти тазу, що здійснюються при виконанні ударів ногами, а також при балансуєчих рухах руками добре розвивають м'язи черевного преса. Більшість ударів ногами в ушу пов'язано з їх високим підйомом, що розвиває бічні м'язи тулуба і внутрішньої поверхні стегон. Заняття ушу корисні і для жінок, тому що вони сприяють розвитку м'язів нижньої частини черевного преса і стегон, тобто тих частин тіла, що роблять фігуру жінки стрункою в будь-якому віці [2].

Стандартний режим тренувань, як і в інших видах спортивних єдиноборств, пов'язаний з активною роботою всього тіла. Наслідком такої роботи є збільшення частоти серцевих скорочень, довготривале підвищення інтенсивності кисневого обміну серця і легень. Внаслідок тренувань нормалізується вага тіла, спостерігається збільшення м'язової тканини у худих і втрата жирової тканини у повних людей. Заняття ушу досить інтенсивні, в середньому витрачається значна кількість калорій. При систематичних заняттях ушу, людина буде втрачати щотижня по 0,5 кг зайвої ваги [1, 9].

Регулярні тренування пов'язані з систематичним розігріванням м'язів і зв'язок, що збільшують місцеве кровопостачання. Виконувані вправи розвивають рухливість суглобів, еластичність сухожиль і зв'язок, що також допомагає уникати травм на тренуваннях [6].

Методика розминки, виконання дихальних і завершальних тренувальних вправ - це ще одна група прикладів ефективного включення досягнень біомеханіки і фізіології в систему підготовки в ушу [7]. Заняття можна рекомендувати чоловікам і жінкам, дорослим і дітям.

**Висновки.** Отже, ушу - це єдина практика, яка має найбагатший технічний зміст, гармонійно розвиває всі фізичні якості, носить яскраво виражений оздоровчий характер, є ефективною системою особистісного зростання та об'єднує в собі переваги багатьох популярних практик і всіх бойових мистецтв Східної Азії.

#### **Список використаної літератури**

1. Березнюк С. Л., Лю Ваньї. Боевая техника Ушу. Минск: Харвест, 1999. 512 с
2. Лин Джет. Боевая гимнастика ушу для здоровья и самозащиты. Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. 249 с.
3. Маслов А.А. Ушу: традиции духовного и физического воспитания в Китае. Москва: Лидер-пресс, 1999. 212с.

4. Орлов О.М. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дис. канд. пед. наук: 13.00.02. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с.
5. Панченко Г. К. Нетрадиційні бойові мистецтва. Харків: «ФЛІО», 1997. 69 с.
6. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкість в боевой практике. Київ: Освіта, 1996. 247 с.
7. Френкель А. Особенности развития ушу как вида спорта в Израиле: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2000. 24 с.
8. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. 192 с.
9. Jwing-Ming. Analiza Shaolin Chin Na. Podrecznik dla instruktorow wszystkich sztuk walki. Analiza Shaolin Chin Na. Skuteczny sposób samoobrony. Katowice: Wydawnictwo „СНГ”, 1994. 196 р.

## **ДЖОГІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ**

*Чехівська Ю. С., Пуздимір М. І.*

Вінницький торговельно-економічний інститут Київського національного торговельно-економічного університету

**Анотація.** В статті розглядаються особливості джогінгу як виду бігового навантаження, аспекти використання даного виду бігу з метою підвищення фізичної активності, підвищення рівня здоров'я молодого покоління.

**Вступ.** На сьогоднішній день проблема підвищення фізичної активності знаходиться на першому місці у високорозвинених країнах світу, що має на меті збереження здорової нації та збільшення працездатного населення. Мотивація до спорту полягає у поширенні інформації у масових засобах інформації, створення необхідних умов для занять фізичними навантаженнями. Зокрема для бігу створюються доріжки в суспільних зонах з спеціальним покриттям,

Джогінг - це біг з невеликою швидкістю, дуже популярний вид спорту, для якого не потрібні ні спеціальні місця, ні прилади, ні важкі вправи. Можна самому бути інструктором і самостійно вирішувати, де бігати, як довго і в якій половині дня.

**Мета дослідження.** Визначити та проаналізувати показання та протипоказання до занять джогінгом, вплив даного виду бігу на здоров'я організму.

**Завдання дослідження.** Дослідити та проаналізувати теоретичні відомості, що стосуються даної теми та надати рекомендації щодо занять даним видом бігу.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вплив оздоровчого бігу на людський організм надзвичайно великий. Для оцінки ефективності впливу бігу необхідно виділити два найбільш важливі напрямки: загальний і спеціальний ефект. Загальний вплив на організм молодшої людини пов'язано із змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності [1].

Біг - відмінний спосіб схуднення. У бігуна всі м'язи працюють рівномірно, а завдяки прискореному диханню і серцебиттю прискорюються метаболізм і ліполіз. Проте багато щодня бігають по 15-20 хвилин з метою схуднення, але вага не зменшується. Чому? Щоб схуднути і відчути користь бігу, треба бігати правильно!

В першу чергу слід звернути увагу на взуття для бігу – спеціальне взуття з урахуванням особливостей своєї стопи, тому що в цьому виді спорту стопи і коліна найбільш схильні до ударів. Одяг повинен бути комфортний, можна надіти спортивний костюм або легінси, найголовніше, щоб він не сковував рухів, і ви відчували себе зручно [1, 2].

Найкращий час для бігу - це ранок, тому що вранці організм використовує свої резерви енергії, в результаті чого спалюються жирові тканини. Найкраще місце для бігу - це ліс, але якщо поруч його немає, то можна побігати в найближчому парку або біля озера. Слід починати з розминки, щоб підготувати суглоби і м'язи до навантаження, а закінчити розтяжкою, яка поверне м'язам потрібну їм форму. Треба бігати в такому темпі, щоб можна було вільно дихати і розмовляти, а сам процес не повинен виснажувати, а навпаки - приносити задоволення [3].

Основна користь бігу полягає у наступному:

- укріплюються м'язи ніг;
- поліпшується рельєфність м'язів тіла;
- збільшується об'єм легенів;
- зміцнюються судини і серцева м'язова тканина;
- стають міцнішими кістки.

Головне правило - повне розслаблення м'язів. Джогінг - не змагання на час або швидкість, а загальнозміцнюючий біг заради здоров'я [4].

Бігти підтюпцем технічно не так вже й просто. Від звичайного бігу джогінг відрізняється відсутністю напруги, уповільненим темпом і короткою фазою польоту. Коли

одна нога відривається від опори, друга вже торкається її. І в той же час, це не спортивна ходьба, а саме біг. Тонкощі бігу підтюпцем:

1. Тримати корпус прямо, трохи нахиливши вперед.
2. Зігнути руки під прямим кутом (90 °), рухати вперед-назад.
3. Робити кроки приблизно такої ж довжини, як при ходьбі.
4. Вдихати глибоко і тільки носом, видихати через рот.
5. Вдих триває 4 бігових кроки, видих - стільки ж.
6. Відштовхуватися всією площиною стопи, повністю випрямляючи коліно.

Опускати стопу на п'яту і потім плавно перекинутися на носок.

Заняття джогінгом зміцнює серце, м'язи ніг і м'язовий корсет. Мінімально навантажує суглоби і зв'язки, можна бігати навіть в період відновлення після травм і розтягувань. Доступний людям будь-якого віку, дає інтенсивне кардіонавантаження. Активує імунну систему, інтенсифікує жировий обмін, коригує фігуру, допомагає схуднути. Сприяє викид ендорфінів - гормонів радості.

Кажуть, що біг підтюпцем підходить всім незалежно від віку, статі, рівня фізичної підготовки. І це так, але за умови, що людина знає правильні норми джогінга, стежить за диханням і частотою пульсу. Дихання - вільне. Основний показник - виходить бігти і говорити без задишки («розмовна техніка»). Частота серцебиття - до 150 ударів в хвилину. Прискорений пульс прийде в норму, якщо робити вдихи і видихи через ніс [5].

Краще відмовитися від тренувань при ГРВІ і застуді. У такому стані вони можуть погіршити ситуацію. Тренуватись необхідно 4-5 разів на тиждень, дотримуйтесь правил і техніку бігу підтюпцем - і вже через місяць будуть помітні позитивні зміни [1, 5].

**Висновки.** Джогінг - це біг підтюпцем, метою якого не є нові рекорди, а зміцнення здоров'я. Під час джогінга швидкість не більше 7-9 км/год, а тому він підходить практично будь-якій людині, незалежно від статі, віку і ваги.

Джогінг сприяє активній діяльності великій групі м'язів, сприяє підвищенню обміну речовин, зміцненню нервової та м'язової систем, посилює дихання та кровообіг, поліпшує фізичну підготовку.

#### **Список використаної літератури**

1. Чехівська Ю. С., Гринчук А. А. Оздоровчий біг як засіб підвищення працездатності студентської молоді у закладах вищої освіти // Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. 2018. № 4. С. 58-60.



2. Volodymyr Vitomskiy, Iryna Hruzevych, Svitlana Salnykova, Alla Sulyma, Volodymyr Kormiltsev, Yuriy Kyrychenko, Larysa Sarafinjuk. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2018. Volume 89. Issue No 18(2). pp. 614 – 617. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

3. Гуренко О. А. Основні підходи до формування культури здоров'я у студентів ЗВО. *Молодий вчений*. 2019. № 3 (67). С. 248-251.

4. Парфенов А. С., Маркин Э. В. Исследование двигательной активности студентов в довузовский период и ее связь с исходным состоянием здоровья и уровнем физического развития первокурсников. *Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки*. 2013. №1. С. 431-434.

5. Коваленко, І. І., Боровенський, М. О. Використання бігу з метою покращення фізичної форми людини. Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 102.

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СИЛИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

*Чуйко Ю. А., Герасимшин В. П.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

**Анотація.** Запропонована нами технологія розвитку сили учнів основної школи сприятиме зміцненню всього опорно-рухового апарату й гармонійному розвитку основних груп м'язів з акцентом на зміцнення м'язів спини. Складена вона за принципом поступового збільшення навантажень та варіації інтенсивності, оскільки реакцію м'язів на тренування, а отже і їх розвиток, можливо забезпечити тільки регулярною зміною тренувальної програми.

**Вступ.** В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності [3].

Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи [1, 4].

Питання розвитку силових здібностей завжди були і залишаються одними з головних у процесі фізичного виховання школярів. Однак дані літератури засвідчують, що майже в

половини школярів рівень розвитку сили є незадовільним. Недостатня кількість м'язових волокон призводить до порушення корсетної функції, розвитку захворювань дихальної системи, ожиріння. Труднощі у навчанні, перевантаження інформацією виникає частіше у учнів з недостатньою силовою підготовкою.

Актуальним є питання дослідження застосування атлетичної гімнастики з метою розвитку сили школярів.

**Мета дослідження** – вдосконалення силових якостей юнаків середніх класів засобами атлетичної гімнастики.

У відповідності з метою наше дослідження спрямовувалось на вирішення таких завдань:

1. Провести аналіз літератури з питань, що стосуються методик вдосконалення силових якостей та особливостей розвитку сили у учнів середніх класів;
2. Визначити показники розвитку силових якостей юнаків 9 класів;
3. Розробити програму вдосконалення силових якостей різних груп м'язів юнаків основної школи та перевірити її ефективність;

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Застосування нашої програми відбувалося з врахуванням наступних методичних особливостей: підбір ваги гантелей повинен відповідати 10-12 повторенням; далі потрібно відпочити до відновлення дихання, і після цього знову виконати дану вправу; відпочинок між вправами можна змінювати, тим самим збільшуючи інтенсивність. При виконанні вправи 15 повторень у всіх підходах вага гантелей збільшується на 2-4 кг – для крупних м'язів та на 1-2 кг - для дрібних груп м'язів і після цього повертаємося до початкової кількості повторень в серії. Для того, щоб перейти до виконання колового тренування, слід виконати розминку: доцільно використовувати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, але без обтяжень.

Ми використовували в комплексі 10-12 нескладних вправ, при цьому кількість серій підбиралась в залежності від фізичної підготовленості учнів. Початківцям рекомендується виконувати по 1 підходу 1-2 тижня, а далі в залежності від самопочуття збільшувати до 2-3. Для малорозвинених груп м'язів виконувати по 4-6 серій. Вправи виконувати плавно, контролюючи дихання з повною амплітудою. Після виконання комплексу вправ потрібно

виконувати заспокійливі і розслаблюючі вправи (повільний біг, ходьба, підйом рук в сторони, потягування) [1, 2, 4].

При розробці комплексів фізичних вправ ми брали до уваги рекомендації багатьох спеціалістів [1, 3, 5], на думку яких величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20-70% індивідуального максимуму в конкретній вправі. При великій величині обтяження тренувальний ефект проявляється в переважаючій розвитку максимальної сили, а при меншій в переважаючій розвитку загальної витривалості.

Розглянемо зміни результатів у контрольних тестах протягом експерименту (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка фізичної підготовленості ЕГ (n=15) протягом експерименту**

№ п/п	Тести	До експерименту		Після експерименту		Вірогідність різниці
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1.	Динамометрія, кг	23,95	1,26	25,32	1,12	p < 0,05 t=3,04
2.	Кидок набивного м'яча 1 кг; м	4,12	0,85	5,11	0,73	p < 0,05 t=3,31
3.	Підтягування у висі на поперечині, к-ть разів	7,07	1,22	8,33	1,50	p < 0,05 t=2,43
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	25,33	2,02	27,65	1,86	p < 0,05 t=3,16
5.	Вис на зігнутих руках, с	33,27	1,83	36,85	2,15	p < 0,05 t=4,74
6.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., разів	40,87	1,73	43,33	2,18	p < 0,05 t=3,30
7.	Стрибок в довжину з місця, см	207,13	2,23	209,13	2,26	p < 0,05 t=2,35

Динаміка показників сили у юнаків ЕГ проявляється наступним чином: у тесті «Підтягування у висі на поперечині» результат покращився на 1,26 рази; у тесті «Динамометрія» результат кращий на 1,37 рази ніж до початку проведення експерименту. Отримані результати у тесті «Кидок набивного м'яча 1 кг» - результат кращий на 0,99 м, ніж до початку проведення експерименту, а у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» результат став більшим на 2,32 рази. У тесті «Вис на зігнутих руках» результат збільшився на 3,58 с. У тесті «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв» після експерименту результат збільшився на 2,46 рази. Середньостатистичне значення у тесті «Стрибок в довжину з місця» у ЕГ після експерименту збільшилось на 2,00 см.

**Висновки.** Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення при рекомендації рухового режиму, виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. Нами використана батарея тестів, що дозволяє адекватно оцінити як фізичну підготовленість загалом, так і власне прояв силових здібностей юнаків середніх класів. Запропонована нами програма, складена за принципом поступового збільшення навантажень та варіації інтенсивності, сприятиме зміцненню всього опорно-рухового апарату й гармонійному розвитку основних груп м'язів.

### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо, О. Ю., Мамешина, М. А., Масляк, І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів», XVI Міжнародна науково-практична конференція. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України, ХДАФК, Харків, 2016. – С. 3–6.
2. Андрійчук О. Я., Грейда Н. Б., Якобсон О. О. Новітня технологія збереження здоров'я та формування здорового способу життя «Alfa gravity». Матеріали Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. праць. Київ, 2016. Вип. 1. С. 266-269.
3. Завидівська Н. Особливості формування рухових умінь і навичок школярів підліткового віку засобами фізичної культури. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 23. С. 27–32.
4. Зеніна І. В., Добровольський В. Е., Шишацька В. І. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. С – 64 с.
5. Мартинов, Ю. О. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку засобами атлетичної гімнастики. Актуальные научные исследования в современном мире : сборник научных трудов [по материалам XXXII Международной научной конференции, 26-27 декабря 2017 г., Переяслав-Хмельницкий]. Переяслав-Хмельницкий, 2017. Вип. 12(32), ч. 5. С. 33–38

## ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

*Щепотіна Н. Ю., Романюк О. В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті представлено динаміка рівня фізичної працездатності хлопців і дівчат середнього шкільного віку (з 6 до 9 класів) за показником проби Руф'є.

**Вступ.** Урок фізичної культури в школі є основною формою фізичного виховання дітей і підлітків. Зважаючи на результати соціологічних досліджень, що постійно фіксують високий рівень захворюваності серед дітей шкільного віку [2, 3], до вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання потрібно підходити з усією серйозністю.

Для ефективного управління фізичним вихованням необхідно враховувати фізичний стан школярів як інтегральний показник, який включає як мінімум оцінку фізичної працездатності, фізичної підготовленості, фізичного розвитку та здоров'я дітей [6, 7]. З огляду на рівень фізичного стану дитини, можна вибірково застосовувати засоби фізичного виховання в процесі занять і диференціювати навантаження [8]. Таким чином, проблема моніторингу та корекції рівня фізичної працездатності школярів залишається актуальною [1, 4, 5].

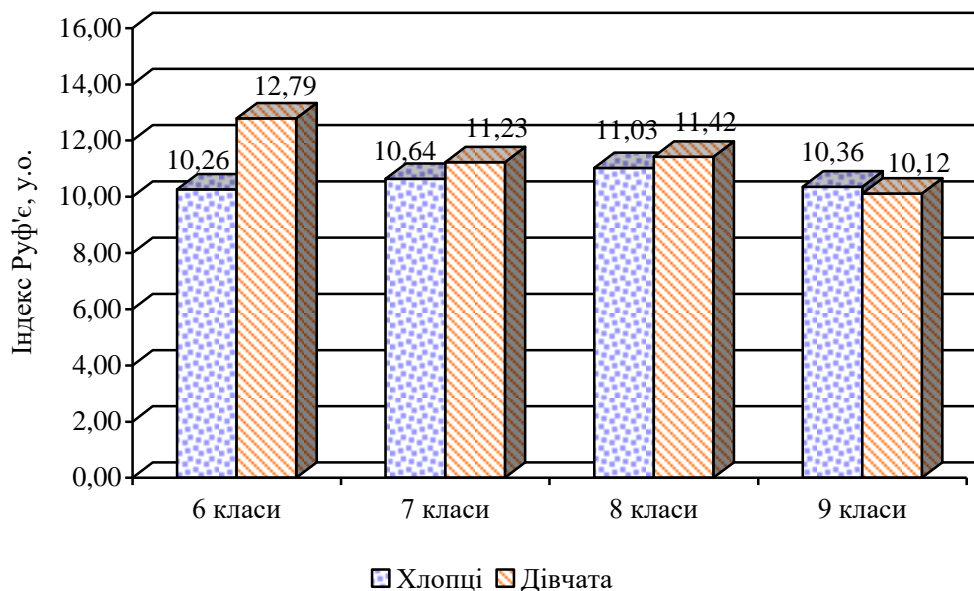
**Мета дослідження** – вивчити динаміку рівня фізичної працездатності учнів з 6 до 9 класів за показником проби Руф'є.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз даних обстежень школярів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Проба Руф'є характеризує реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, відображає готовність організму до виконання фізичних вправ і є непрямим методом визначення фізичної працездатності досліджуваного [6]. Таким чином, для вивчення динаміки рівня фізичної працездатності школярів ми аналізували результати обстежень щодо такого універсального показника як індекс Руф'є в розрізі учнів середнього шкільного віку від 6 по 9 класи (рис. 1).

Аналіз результатів обстеження школярів показав, що у віковій динаміці з 6 по 9 класи у дівчат спостерігалася позитивна тенденція щодо рівня фізичної працездатності. Так, показник проби Руф'є у дівчат 6 класів складав  $12,79 \pm 0,40$  у.о., у дівчат 7 класів –  $11,23 \pm 0,71$  у.о., 8 класів –  $11,42 \pm 0,52$  у.о., 9 класів –  $10,12 \pm 0,56$  у.о. У хлопців така закономірність не прослідковувалася. Так, якщо у хлопців 6 класів цей показник становив  $10,26 \pm 0,56$  у.о., то у 7-8 класах рівень фізичної працездатності дещо погіршився до  $10,64 \pm 0,62$  і  $11,03 \pm 0,74$  у.о.

відповідно. Однак, більше уваги доцільно приділити розподілу учнів 6-9 класів по рівнях фізичної працездатності, відповідно до індексу Руф'є.



**Рис. 1. Середні показники індексу Руф'є (у.о.) школярів з 6 по 9 класи**

Що стосується дівчат, то найбільша їх кількість з добрим рівнем фізичної працездатності за пробою Руф'є виявлена в 9 класі – 11,5 % від загальної кількості, а хлопців – у 7 (19,2 %) і 8 (14,8 %) класах. Крім того, 3,6 % хлопців 9 класів мають високий рівень фізичної працездатності.

Найбільша кількість школярів виявлена з середнім і задовільним рівнями фізичної працездатності. Зокрема, середній рівень виявлено в 71,5 % дівчат і 26,6 % хлопців 6 класів, у 30,8 % дівчат і 23,1 % хлопців 7 класів, у 25,9 % дівчат і 27,6 % хлопців 8 класів, у 25,0 % дівчат і 30,8 % хлопців 9 класів. Кількість дівчат із задовільним рівнем фізичної працездатності коливається в межах від 46,7 до 53,8 %. У хлопців найменша кількість досліджуваних із задовільним рівнем виявлена в 6 класі – 14,3 %. Надалі цей показник коливається в межах від 42,3 % у 6 класі до 53,6 % у 9 класі.

Кількість дітей із поганим рівнем фізичної працездатності впродовж навчання в середніх класах загальноосвітньої школи в цілому стабільна і коливається в межах 3,6 – 16,7 %. Зокрема, такий рівень мають 16,7 % дівчат і 7,1 % хлопців 6 класів, 15,4 % дівчат і 7,7 % хлопців 7 класів, 13,8 % дівчат і 11,1 % хлопців 8 класів, 7,7 % дівчат і 3,6 хлопців 9 класів.

**Висновки.** 1. Отримані дані підтверджують результати попередніх досліджень щодо низького рівня здоров'я населення і, в першу чергу, дітей і підлітків.

2. Позитивна динаміка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів пов'язана зі стабілізацією діяльності серцево-судинної системи і серцевого м'яза в тому числі з віком (для дітей 5-6 класів ще характерна тахікардія, яка зникає після пубертатного періоду).

### **Список використаної літератури**

1. Ажиппо О. Ю., Мамешина М. А., Масляк І. П. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів. XVI Міжнародна науково-практична конференція: Фізична культура, спорт та здоров'я, 2016. С. 3-6.

2. Бухановська Т. М., Мальцева Л. О., Андрейчин Л. В. Стан здоров'я сучасних школярів, шляхи його збереження та поліпшення. Україна. Здоров'я нації. 2012. №. 1. С. 44–50.

3. Гаркуша С.В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 7–11.

4. Герасименко С. Ю., Жигульова Е. О. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 8-х класів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 12. С. 7-10.

5. Кедровський Б., Маляренко І., Ромаскевич Ю. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. № 4 (20). С. 280-285.

6. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. 2011. 317 с.

7. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.

8. Щепотіна Н. Дослідження взаємозв'язку морфо-функціональних показників волейболісток з рівнем їх фізичної підготовленості. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 428 – 434.

## РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

### ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Азієв Е., Соколова О. В.*

Запорізький національний університет

**Анотація.** На сьогоднішній день перспективним напрямом у вирішенні проблеми підвищення ефективності процесу фізичного виховання підрастаючого покоління є використання таких видів спортивної діяльності, як футбол, який користується великою популярністю серед молоді. В учнів середнього шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними вправами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення.

**Вступ.** З аналізу шкільних програм із фізичного виховання простежується той факт, що в наш час немає реальної можливості здійснити важливий принцип системи фізичного виховання – забезпечити диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості [3, 6]. Саме тому в більшості випускників середньої школи рівень розвитку рухових здібностей не відповідає тим вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості молодого покоління [1, 5].

Педагогічні спостереження й вивчення спеціальної літератури свідчать, що в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання, незалежно від соціальних та екологічних умов, на уроках фізичної культури використовують практично ті ж самі вправи [4, 8]. Із віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання. Глобальне завдання, в цьому контексті, ми бачимо в тому, щоб зробити процес розвитку футболу серед дітей та підлітків керованим, зміцнювати мотивацію дітей і підлітків до тренувань, тим самим підтримувати і фізкультурно-оздоровчу спрямованість цього виду спорту [2].

Таким чином, використання засобів футболу в оптимізації загального фізичного стану дітей шкільного віку спрямовано на підвищення ефективності процесу фізичного виховання,



та визначає актуальність і практичне значення відміченої проблеми, що і стало основою для проведення нашого дослідження.

**Мета дослідження** – довести ефективність використання засобів футболу в підвищенні функціонального стану дітей середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

У відповідності до мети дослідження в роботі були поставлені наступні **завдання**:

1. Провести порівняльний аналіз вихідних значень показників функціонального стану дітей середнього шкільного віку.

2. Проаналізувати особливості змін основних показників функціонального стану дітей середнього шкільного віку в процесі секційних занять з футболу.

3. На основі отриманих даних обґрунтувати використання засобів футболу для підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження; педагогічне спостереження; методи визначення основних антропометричних показників; методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання організму з використанням комп'ютерної програми «ШВСМ-інтеграл» [7]; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Відповідно до мети і завдань дослідження було створено дві групи (експериментальна – ЕГ та контрольна – КГ) учнів 7-х класів. До експериментальної групи зарахували учнів, які додатково у позаурочний час займаються в секції футболу. До контрольної групи – увійшли учні, які не займаються футболом, але регулярно відвідують заняття фізичної культури. У вільний від навчання час школярі контрольної групи займалися в групі загальної фізичної підготовки. Тому обсяг та інтенсивність рухової активності протягом тижня у школярів обох груп були однаковими. Усі школярі за даними медичного огляду були віднесені до основної медичної групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Показники системи зовнішнього дихання у хлопців досліджуваних груп у кінці дослідження мали кращі результати в порівнянні з початком. У хлопців ЕГ статистично вірогідне покращення показників зовнішнього дихання було визначене за результатами ЖЄЛ, Твид, індексу гіпоксії, індексу Скибінського і рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання. У хлопців КГ статистично вірогідного покращення показників зовнішнього дихання не відбулось. Показники життєвої ємності легень хлопців на початку і в кінці дослідження класифікувалися як такі, що нижче за норму. Індекс гіпоксії впродовж дослідження

залишався в одному і тому ж функціональному класі для хлопців КГ і відповідав низькому рівню ( $0,18 \pm 0,03$  у.о. –  $0,19 \pm 0,05$  у.о.). Змінився функціональний клас протягом дослідження у величини індексу Скибінського в хлопців КГ – він перейшов із нижче за середній рівень у середній ( $1762,1 \pm 129,3$  у.о. –  $1961,2 \pm 145,3$  у.о.). Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання змінився з низького рівня на нижче за середній рівня в хлопців ЕГ ( $18,52 \pm 2,25$  балів –  $35,35 \pm 3,41$  балів). Також значення показника індексу гіпоксії впродовж дослідження змінився з низького рівня на середній ( $0,19 \pm 0,05$  у.о. –  $0,35 \pm 0,03$  у.о.) в хлопців ЕГ. Динаміка показників системи зовнішнього дихання хлопців середнього шкільного віку ЕГ протягом дослідження свідчить про позитивний вплив секційних занять з футболу на зазначені показники.

**Висновки.** Використання засобів футболу в процесі фізичного виховання хлопців середнього шкільного віку сприяло істотній оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання обстежених школярів. У досліджуваних групах зменшилися числові значення показників частоти серцевих скорочень, систолічного і діастолічного артеріального тиску, хвилинного об'єму крові, індексу Робінсона і коефіцієнту економізації кровообігу. Збільшилися числові значення систолічного об'єму крові, життєвої ємності легень, індексів гіпоксії і Скибінського, рівня функціонального стану серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання. Під впливом секційних занять з футболу у школярів відбулося значне покращення результатів. Рівень функціонального стану системи зовнішнього дихання класифікувався як вище за середній і середній, а рівень функціонального стану серцево-судинної системи відповідав високому і середньому рівням.

### **Список використаної літератури**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. Москва : Просвещение, 1986. 143 с.
2. Кожанова О. С. и др. Особливості техніко-тактичної підготовки школярів старших класів засобом футбол. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. № 2. С. 41-45.
3. Лисенчук Г.А., Пшибыльски В.К. проблеме индивидуализации тренировочного процесса юных футболистов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. № 5. С. 102-109.
4. Марущак М. О. Методика оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі занять футболом: : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2018. 20 с.

5. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с.
6. Шаймарданова Л. Ш. Футбол как средство физического воспитания школьников. *NovaUm*. 2019. №. 18. С. 393-394.
7. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма – «ШВСМ». Запорожье. 2003. 75 с.
8. Шихалиев Шамиль Сейфудинович Футбол как средство организации свободного времени школьников. *Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки*. 2011. №3. 78-84.

## **ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

*Арабаджи А. Ю., Арабаджи Т. Д.*

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

**Анотація.** Дослідження спрямовано на пошук сучасних підходів для підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів професійної баскетбольної команди «Політехнік» в умовах пандемії COVID-19. Здійснено аналіз інтернет ресурсів щодо особливостей індивідуальних тренувань в домашніх умовах та на вулиці. Розглянуто питання щодо збереження фізичного стану та втримання функціональних показників організму спортсменів.

**Вступ.** Карантинна ізоляція стиснула звичне середовище перебування, змусивши весь світ переключитися на пошук оптимальних рішень для продовження тренувального процесу, особливо для професійних спортсменів.

**Мета дослідження.** За допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) організувати ефективний тренувальний процес професійної баскетбольної команди «Політехнік».

**Завдання дослідження.** Розробити безпечну та збалансовану програму навантажень фізичного та функціонального стану спортсменів. Навчити спортсменів самостійно використовувати набуті знання для поліпшення свого фізичного стану в умовах пандемії COVID-19.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних. У роботі використано технології організації тренувань з використанням ІКТ для збору, аналізу та автоматичного обліку динаміки пульсу з використанням форми «ПУЛЬС» на базі прикладної програми Excel для врахування індивідуальних особливостей тренувального процесу. Авторами роботи розроблено електронну форму «ПУЛЬС», яка містить стислу аналітичну інформацію про учасників навчально-тренувального процесу (вік, стать, дані пульсу під час тренування та у спокої (вільний час), антропометричні дані та дані показників здоров'я) (рис.1).

№ п/п	ДАТА тренування	САМОПОЧУТТЯ (від 0 до 5), СКАРГИ	ПОКАЗНИКИ ПУЛЬСУ (ударів за хвилину)					
			Перед ПОЧАТКОМ тренування/ до бігу	Після КАРДІО навантаження / після бігу	Після СИЛОВОГО навантаження, перше коло	Після СИЛОВОГО навантаження, друге/третє коло	Після навантаження ЛЕЖАЧИ	Після СТРЕЙЧІНГУ та ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ

Рис. 1. Електронна форма «ПУЛЬС»

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брали участь гравці професійної баскетбольної команди «Політехнік» у кількості 18 осіб.

Розроблена тренувальна програма на основі модельно-цільового підходу, який пов'язаний з чіткою постановкою мети та послідовною її реалізацією в умовах мікро та макро циклів [2]. Побудови спортивної підготовки доводиться конкретизувати з урахуванням багатьох змінних обставин, обумовлених, зокрема, рівнем вихідної підготовленості спортсмена, відсутністю змагальної діяльності, індивідуальними особливостями розвитку спортсмена, особливостями його способу життя в умовах пандемії COVID-19 [1].

Аналіз результатів дослідження показує, що всі хлопці баскетбольного клубу «Політехнік», виконали навантаження у повному обсязі. Навантаження було збалансовано та утримані функціональні показники і фізичний стан в цілому.

Побудова тренувального процесу з використанням модельно-цільового підходу дозволяє більш цілеспрямовано здійснювати підготовку спортсменів в умовах пандемії COVID-19 [1]. Основними особливостями такого підходу є врахування закономірностей поступового навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і варіювання процесу їх адаптації до тренувальних навантажень в залежності від умов проведення тренування.

Отримані дані самостійно вносилися спортсменами в Google форму на базі прикладної програми Excel (рис. 2), яка допомогла індивідуально оцінити їхній стан та підібрати необхідне навантаження для покращення фізичної підготовленості та утримання функціонального стану на належному рівні. Для обміну інформацією зі спортсменами використано Google форма, щоб ті, що займаються у зручний час заповнили форму з особистими даними, яка автоматично відправляється на хмарне зберігання на Google диск.

"ПУЛЬС"		ПОКАЗНИКИ ПУЛЬСУ (ударів за хвилину)					
ІНДИВІДУАЛЬНА ПУЛЬСОМЕТРІЯ		Перед ПОЧАТКОМ тренування/ до Бігу	Після КАРДІО навантаження / після Бігу	Після СИЛОВОГО навантаження, перше коло	Після СИЛОВОГО навантаження , друге/третє коло	Після навантаження ЛЕЖАЧИ	Після СТРЕЙЧІНГУ та ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ
ДАТА тренування	САМОПОЧУТТЯ (від 0 до 5), СКАРГИ						
31.03.2020	4 (травма пальця на носі)	88	122	150	170	156	96
01.04.2020	4 (травма пальця на носі)	85	120	130	145	170	110
04.04.2020	4 (травма пальця)	89	160	180	165	175	145

Рис. 2. Електронна форма «ПУЛЬС» (з показниками пульсу спортсмена)

**Висновки.** Результати дослідження виявили ефективність розробленої програми та її безпечність – усі спортсмени, які приймали участь в програмі, поліпшили свій фізичний стан та підвищили рівень функціональних показників. Команда Баскетбольного клубу «Політехнік» з червня по серпень 2020 року прийняла участь у чемпіонаті України з баскетболу 3x3 у Суперлізі, в якому було проведено шість турів, включаючи фінальний. В кожному турі участь приймало 16 команд (команди вищої та супер ліг). Гравці Баскетбольного клубу «Політехнік» були представлені на всіх етапах чемпіонату, в яких вони домоглися успіху, ставши переможцями та призерами в цих змаганнях. Цей результат

свідчить про те, що було ефективно організовано тренувальний процес професійної баскетбольної команди в умовах пандемії covid-19.

Розроблена програма може використовуватись спортсменами будь-якого рівня підготовленості в умовах пандемії, локдауну та ізоляції, для утримання функціонального стану на належному рівні та покращення фізичних показників.

### **Список використаної літератури**

1. Кабінет міністрів України : сайт URL <https://covid19.gov.ua/karantynni-zakhody>
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - [5-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК**

*Белоус М. А., Соколова О. В.*

Запорізький національний університет

**Анотація.** Аналіз науково-методичної літератури вказав на значний зріст обсягів швидкісно-силової роботи, вимог до спеціальних фізичних якостей, підвищення динаміки та структури техніко-тактичних дій. Враховуючи значний період участі спортсменок у змаганнях, слід сконцентрувати увагу на показниках виключно спеціальної фізичної підготовленості, оскільки вона є визначальною у процесі ефективного виконання результативно-значущих техніко-тактичних дій в матчах. У межах роботи було виявлено, що розроблена програма, яка доповнена пліометричними вправами, сприяла значному достовірному покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості гандболісток.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку гандболу, на думку широкого кола фахівців, однією з найважливіших складових фізичної готовності гандболістів високої кваліфікації є рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки [1, 6]. Науковці пов'язують спеціальну фізичну підготовку із характером змагальної діяльності гандболіста, для вдосконалення якої, необхідно підбирати вправи так, щоб їх структура і динаміка відповідали руховим діям, які виконуються гандболістами під час матчів [4]. Сьогодні з'являється багато публікацій, узагальнюючих досвід фізичної підготовки в різних видах спорту [3, 5, 7]. У гандболі існує багато спірних питань, не тільки у визначенні оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а й у змісті і спрямованості цих видів фізичної підготовки. Помилки у визначенні співвідношення можуть привести до зниження результатів, а

визначення невірному змісту і спрямованості впливає на розвиток не характерних для гандболу фізичних якостей, які в свою чергу призводять до зниження результатів. Внаслідок цього ми і дійшли висновку, що ця проблема актуальна і вимагає вивчення.

**Мета дослідження** – визначити ефективність програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються у навчально-спортивній секції з гандболу.

У відповідності до мети дослідження в роботі поставлені наступні **завдання**:

1. Розробити програму вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу.
2. Дослідити динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу, під впливом розробленої програми.

**Організація дослідження.** Відповідно до мети і завдань дослідження нами проведено дослідження студенток Запорізького національного університету 2 курсів факультетів: економічного факультету (8), факультету іноземної філології (6), факультету соціальної педагогіки та психології (5), факультету журналістики (6), факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму (7), які відвідували навчально-спортивну секцію з гандболу. Загальна кількість – 32 дівчинки віком 19 років, з яких було сформовано 2 групи по 16 чоловік – контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). Контрольна група займалася за традиційною програмою для ДЮСШ [2]. Решта – експериментальна група (ЕГ) – використовувала під час навчально-тренувальних секційних занять розроблену нами програму удосконалення спеціальної фізичної підготовки. В ЕГ увійшли спортсменки, які двічі на тиждень виконували близько 30-40 хвилин пліометричні вправи [8], що включали в себе різні види передач або кидків набивного м'яча однією або двома руками, перестрибування через перешкоди у різних напрямках (з подальшим прискоренням із передачею або кидком), стрибки з падінням (з подальшою передачею або кидком), скіпінг, застрибування та зістрибування із 40-сантиметрової лави (з подальшою передачею або кидком), багатоскоки (з передачею).

Опираючись на програму ДЮСШ, нами були обрані тести для оцінки спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу: кидки м'яча на точність, к-сть; човниковий біг на дистанцію 100 метрів, с; кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи, см; передачі м'яча в ціль

(стіну), к-сть; обведення на дистанції 30 м, с; спеціальний гандбольний кидковий тест, к-сть; комплексна вправа (дистанція 88-90 м), с.

**Результати дослідження.** Нами сформовано одну з базових складових авторської програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, яка може проходити, як в рамках спеціалізованого заняття, так і у тренувальних заняттях комплексного характеру, що пов'язане з техніко-тактичної підготовкою або розвитком вибухової сили ніг (пліометрикою). Тому в нашому дослідженні зроблено акцент саме на ці вправи.

Для констатації ефективності програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки з гандболу визначалась динаміка відповідних показників протягом навчального року на основі порівняння показників початкового та кінцевого значень рівня розвитку показників спеціальної фізичної підготовленості студенток ЗНУ. Можна зазначити, що у гандболісток обох груп протягом дослідження відбулись позитивні зміни за результатами всіх показників спеціальної фізичної підготовленості. Вихідні значення показників спеціальної фізичної підготовленості студенток обох груп 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу не мали статистично вірогідної різниці.

Під впливом програми удосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займаються в секції з гандболу, відбулися статистично вірогідні зміни за всіма показниками протягом дослідження: кидки м'яча на точність при  $t=6,83$ ;  $p<0,001$ ; човниковий біг на дистанцію 100 метрів при  $t=3,97$ ;  $p<0,01$ ; кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи при  $t=8,94$ ;  $p<0,001$ ; передачі м'яча в стіну при  $t=2,95$ ;  $p<0,05$ ; обведення на дистанції 30 м при  $t=2,27$ ;  $p<0,05$ ; спеціальний гандбольний кидковий тест при  $t=8,75$ ;  $p<0,001$ ; комплексна вправа (дистанція 88-90 м) при  $t=2,23$ ;  $p<0,05$ .

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, які займалися в секції з гандболу за традиційною програмою, мала позитивну тенденцію, але впродовж дослідження статистично достовірної різниці відзначається лише за показниками: кидки м'яча на точність при  $t=2,35$ ;  $p<0,05$ ; кидок набивного м'яча 1 кг на дальність сидячи при  $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ; спеціальний гандбольний кидковий тест при  $t=2,83$ ;  $p<0,05$ .

**Висновки.** Показники спеціальної фізичної підготовленості студенток 2-го курсу Запорізького національного університету в експериментальній групі під впливом розробленої програми достовірно вирости по відношенню до контрольної. Покращення



відбулося за рахунок правильного підбору пліометричних вправ для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, що дозволило прискорити і якісно здійснити тренувальний процес у навчально-спортивній секції із гандболу. Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що впровадження програми вдосконалення спеціальної фізичної підготовки студенток 2-го курсу Запорізького національного університету, довело свою ефективність.

### **Список використаної літератури**

1. Ализар Т. А., Буров А. В., Калинин В. Е. Анализ уровня физической подготовленности гандболистов группы спортивного совершенствования при поступлении в специализируемый ВУЗ. Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 2. С.7–4.
2. Гандбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Данилов О.О., Кубраченко О.Г., Кушнірюк С.Г., Маслов В.М., укладачі. Київ : Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту; 2003. 150с.
3. Єрмоменко Е. А. Фізична підготовка та методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. Київ : ГС «НФБХУ», 2020. 394 с.
4. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. Москва : Спорт, 2016. 328с.
5. Рогаль И. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов путем развития физических качеств. Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. № 1-4. С. 129-132.
6. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу: дис. ... д. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 386 с.
7. Хоменко В. и др. Показники фізичної і технічної підготовленості футболістів різного амплуа студентської команди з футболу. Спортивні ігри. 2020. № 2 (16). С. 95-105.
8. Mazurek K. et al. Effects of short-term plyometric training on physical performance in male handball players. Journal of human kinetics. 2018. Т. 63. № 1. С. 137–148.

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ ПАРАЛІМПІЙЦІВ З УРАЖЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО  
АПАРАТУ НА ОСНОВІ ДАНИХ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ**

*Дідик Т. М., Шпатківська М. М.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті висвітлені аспекти педагогічного контролю спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлеток металниць 20-23 років з ураженням опорно-рухового апарату протягом підготовчого періоду річного макроциклу. Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури з питань планування і побудови навчально-тренувального процесу спортсменів паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату, а також особливості використання засобів і методів тренування у нозологічній групі класу F46 і F63.

**Вступ.** Одним із напрямків реалізації державної політики України з питань реформування та модернізації системи спеціальної освіти в країні є створення сприятливих умов для всебічного особистого розвитку. Ключовим моментом є функціонування фізичної культури та спорту, зокрема, в паралімпійському спорті.

Паралімпійський рух людей з обмеженими можливостями – складова сучасного спортивного руху, одне з масштабних соціальних явищ сьогодення.

Актуальним питанням сучасного паралімпійського спорту є удосконалення системи підготовки спортсменів з обмеженими можливостями. Спортивна підготовка спортсменів – це процес, який включає тренувальний процес, спеціальну підготовку до змагань і участь в них відповідно до нозологічних особливостей спортсменів паралімпійців. В межах кожної підгрупи проводяться класифікації спортсменів з ураженням опорно-рухового апарату (УОРА) для участі в змаганнях. Дана класифікація має і надзвичайний моральний сенс. Розподіл на групи і класи має забезпечити рівні можливості для досягнення спортивного результату і створити умови раціонального суперництва між спортсменами [2].

Систематичні тренування та участь у змаганнях не тільки покращують адаптацію людей з обмеженими фізичними можливостями до умов проживання, а й покращують функціональні можливості, допомагають оздоровленню організму і позитивно впливають на психічний стан осіб з обмеженими фізичними можливостями [3].

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно здійснювати контроль показників фізичного стану спортсменів [6,7,9].

Процес підготовки у спорті є ефективним лише при умові використання засобів і методів комплексного контролю, який дозволяє здійснювати зворотній зв'язок між тренером і спортсменом. Метою контролю у спортивному тренуванні є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі оцінки всіх сторін підготовленості спортсменів, особливостей виступу в змаганнях, динаміки спортивних результатів, структури і змісту тренувального процесу [1, 8, 10].

На думку фахівців застосування технологій підготовки, які використовуються в олімпійському спорті, не лише є недоцільним для використання в паралімпійському спорті, а й як наслідок, може негативно вплинути на стан здоров'я спортсменів з обмеженими можливостями [4, 5, 9].

Питання теорії і методики паралімпійського і адаптивного спорту вивчались такими фахівцями як Ю.А. Бріскін (2006, 2010), Т. Вісковатова (2002), С.П. Євсєєв (2016), А.В. Передерій, М.С. Розторгуй (2016) та ін.

Разом з тим, не дивлячись на наявність досліджень і публікацій, існує недостатня кількість робіт, які стосуються окремих аспектів організації і змісту педагогічного контролю в паралімпійському спорті, використання даних контролю при плануванні тренувальних навантажень і моделюванні різних сторін підготовки спортсменів паралімпійців.

**Мета роботи:** обґрунтування ефективності програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок металниць з ураженням опорно-рухового апарату.

**Завдання дослідження.**

1. Аналіз літературних джерел з теми дослідження.
2. Встановити рівень підготовленості кваліфікованих спортсменок з УОРА, які спеціалізуються у легкоатлетичних метаннях.
3. Розробити і обґрунтувати ефективність програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості легкоатлеток металниць з УОРА.

**Методи дослідження.** У роботі використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Паралімпійська легка атлетика включає в себе 52 спортивних класи (10 типів уражень: 8 фізичних, ураження зору і

інтелектуальні ураження), так як охоплює багато дисциплін – бігових, стрибкових, металевих.

Спортсмени з ампутаціями – нозологічна паралімпійська група, яка характеризується порушенням опорно-рухового апарату. До даної групи відносяться спортсмени із втратою кінцівок або їх сегментів [2].

В паралімпійському спорті важливим критерієм як для розробки необхідних норм підготовленості, так і для вибору засобів і методів тренування є спортивно - медичні класифікаційні висновки, які фіксують і підтверджують вроджені або набуті ознаки інвалідності та їх особливості.

Клас F46 – це спортсмени з ураженнями верхніх кінцівок: відсутність верхньої кінцівки, порушення м'язової сили або порушення пасивного діапазону рухів. Усі спортсмени даного класу змагаються у положенні стоячи без сторонньої підтримки.

Клас F63 – це спортсмени з ураженнями нижніх кінцівок: спортсмени, у яких відсутні кінцівки або мають різницю довжини ніг. Усі спортсмени даного класу змагаються у положенні стоячи без опори з використанням протезів [2].

Аналізуючи наукові дані і результати практичної роботи в легкоатлетичних метаннях зі спортсменами з ураженням опорно-рухового апарату можна стверджувати, що недостатній розвиток м'язів частини тіла з ураженою кінцівкою є перешкоджанням для досягнення високого спортивного результату. Тому, в нашій роботі ми розробили програму, яка містить засоби і методи розвитку сили м'язів ураженої частини тіла спортсменів. Передбачалось, що приріст силових показників м'язів ураженої частини тіла призведе до покращення результатів у вправах спеціальної фізичної підготовленості і, як наслідок, у змагальних вправах.

Для збільшення сили груп м'язів ураженої частини тіла ми використовували наступні вправи: у класі F46 ( відсутність верхньої кінцівки на рівні  $\frac{3}{4}$ ) – згинання-розгинання руки в упорі на лаву; вправи з амортизатором (гумою): згинання-розгинання руки в ліктьовому суглобі, багаторазові відведення руки назад, відведення руки вперед, відведення руки в сторону, колові оберти; бокові нахили з обтяженням, вправи на тренажері «батерфляй», на веслувальному тренажері, на тренажері тяга зверху до грудей.

У класі F63 (відсутність нижньої кінцівки на рівні  $\frac{3}{4}$  гомілки) використовували наступні силові вправи – вправи на «гак-машині», «виходи» на плінт зі штангою на плечах із вихідних положень стоячи обличчям, стоячи боком до плінта, ходьба випадками, присідання на одній нозі, тримаючись за опору.

Дані вправи використовувались у тренувальному процесі протягом двох мезоциклів підготовчого періоду.

На початку і в кінці експерименту було проведено тестування показників спеціальної фізичної підготовленості. Результати представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

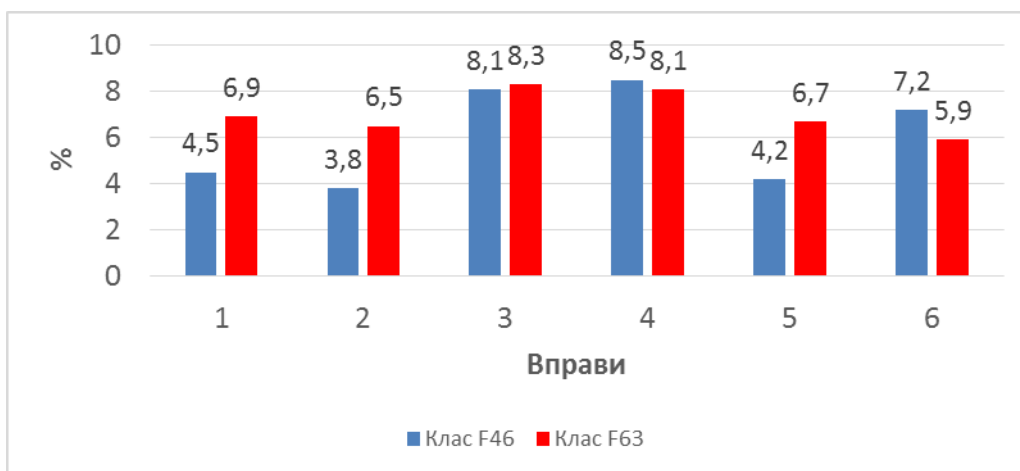
**Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлеток металниць протягом експерименту (паралімпійці, жінки, клас F 46, F 63 )**

№	Тестові вправи	Результати тестувань			
		Клас F46, (n=6)		Клас F63, (n=5)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		Вихідні дані	Кінцеві дані	Вихідні дані	Кінцеві дані
1	Метання ядра 3 кг стоячи обличчям, м	9,34±0,65	9,76±0,34	11,25±0,58	12,03±0,44
2	Метання ядра 3 кг через голову, стоячи спиною, м	11,45±0,72	11,88±0,45	13,24±0,64	14,11±0,38
3	Штовхання ядра 4 кг з місця, м	10,04±0,43	10,85±0,37	10,65±0,62	11,54±0,43
4	Метання малого м'яча 150 г з місця, м	25,95±1,12	28,18±0,95	28,25±0,87	30,54±0,78
5	Жим штанги лежачи, кг	51,18±2,24	53,32±2,08	65,24±2,76	69,63±2,54
6	Присідання зі штангою на плечах, кг	88,24±3,46	94,56±2,87	71,23±4,18	75,44±3,68

Виконання кожної із вправ, які характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості для спортсменок класів F46 та F63, має свою специфіку. Виконання вправ метання ядра стоячи обличчям і спиною для спортсменок класу F46 характеризується метанням ядра однією рукою при збереженні загальної структури даної вправи. Виконання цієї вправи спортсменками групи F63 також має свої специфічні риси: метання відбувається двома руками, але кут згинання ніг у колінних суглобах менший, центр ЗЦМТ дещо

зміщений на опорну ногу, уражена нога слугує опорою для утримання рівноваги. Якщо розглянути силові вправи зі штангою, то для спортсменок класу F46 техніка виконання жиму лежачи дещо відрізняється від стандартної і відбувається з використанням протезу для ураженої руки і з обов'язковою страховкою. При виконанні жиму лежачи спортсменками класу F63 також спостерігаються певні особливості у зв'язку з тим, що опір на поміст двома ногами відбувається нерівномірно, що вимагає додаткової роботи м'язів тулуба для утримання стійкої рівноваги.

У результаті дослідження внаслідок використання розробленої тренувальної програми ми встановили позитивні прирости результатів у вправах спеціальної фізичної підготовленості спортсменок двох груп за всіма тестовими вправами (рис. 1.)



**Рис.1. Приріст показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменок з ураженням ОРА класів F46 ті F63 протягом дослідження**

Примітка: 1- метання ядра 3 кг стоячи обличчям, 2 - метання ядра 3 кг через голову, стоячи спиною, 3 - штовхання ядра 4 кг з місця, 4 - метання малого м'яча 150 г з місця, 5 -жим штанги лежачи, 6 - присідання зі штангою на плечах.

Аналізуючи отримані дані, ми встановили, що відбулись позитивні зміни за всіма показниками спеціальної фізичної підготовленості як у спортсменок класу F46 (від 4,2 % до 8,5 %), так і у спортсменок класу F63 (від 5,9 % до 8,3 %). Найбільший приріст показників відбувся у вправах, які за своєю структурою містять елементи змагальних вправ, а саме: штовхання ядра з місця (8,1% та 8,3% відповідно у спортсменок класів F46 ті F63) і метання малого м'яча з місця (8,5% ті 8,1% відповідно у спортсменок класів F46 ті F63).

Отже можна констатувати, що застосування вправ експериментальної програми для розвитку груп м'язів ураженої частини тіла у спортсменок з УОРА позитивно вплинуло на показники спеціальної фізичної підготовленості.

### **Висновки:**

1. У підготовці спортсменів з обмеженими фізичними можливостями важливо враховувати як фізичні можливості спортсмена, так і раціональне використання засобів і методів тренування відповідно до нозологічних груп.
2. У процесі дослідження обґрунтовано ефективність розробленої програми спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменок металюниць з ураженням опорно-рухового апарату, яка ґрунтується на використанні вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів ураженої частини тіла.
3. Одним із напрямків підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості є контроль тренувальних програм у відповідності з нозологією спортсменів, а також рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають в моделюванні змісту тренувального процесу металюниць з УОРА у змагальному періоді.

### **Список використаної літератури**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки: монография. К.: Олімпійська література, 2005. 304 с.
2. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316с.
3. Деркач В.Н., Единак Г.А. К вопросу о периодизации и содержанию подготовки легкоатлетов-паралимпийцев с нарушением опорно-двигательного аппарата в свете общей теории спортивной тренировки. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2014. №5. С.13-18. doi:10.6084/m9.figshare.97102
4. Дідик Т., Кокошко Р. Кореляційний аналіз структури фізичної підготовленості легкоатлетів, які спеціалізуються у штовханні ядра. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірних наукових праць. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С.280-282
5. Драчук С. Дідик Т., Поляк В., Кульчицька І., Порядіна В. Вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів шляхом застосування методики енергетичного дихання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип.9(28). Вінниця: ТОВ «Товтри», 2020. С.160-167 DOI: 10.31652/2071-5285-2020-9(28)-160-167

6. Передерій А. В., Розторгуй М. С. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті Спортивний вісник Придніпров'я. № 1, 2016. С. 91–95.
7. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія /за заг. ред. В.М.Костюкевича. Вінниця:ТОВ «Планер», 2017. С. 67-93.
8. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія /за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 34-55
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.
10. Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports/ Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia.– Banja Luka, 2018. – Т. 14, N 1. – Р. 98–106.

## **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ У ФЕХТУВАННІ**

*Дрюков О. В.*

Міністерство молоді і спорту України

**Анотація.** Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року, який складається із двох фаз: стимулювання і підведення. В основу даної моделі покладено урахування індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена. Дані педагогічного експерименту показали вірогідне поліпшення спортивного результату у контрольних змаганнях в експериментальній групі порівняно з контрольною ( $p < 0,05$ ).

**Вступ.** Особливе місце в змагальному періоді посідає етап безпосередньої підготовки (ЕБП) до головних змагань. Як свідчить аналіз спеціальної науково-методичної літератури [2 – 5], автори вказують на необхідність виділення у змагальному періоді цієї структурної ланки.



Аналіз практичного досвіду організації тренувального процесу на ЕБП до головних змагань року у фехтуванні показав, що питання побудови тренувального процесу конкретного за структурою і змістом розроблено недостатньо. Це визначило актуальність дослідження проблеми побудови тренувального процесу на ЕБП до головних змагань року.

**Мета дослідження** – удосконалення тренувального процесу на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань на основі урахування індивідуальних особливостей спеціальної підготовленості спортсменів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент із застосуванням варіаційної пульсометрії, хронорефлексометрії, треморометрії, сейсмоміотографії, математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наукова гіпотеза цього дослідження ґрунтується на уявленні про те, що ЕБП до головних змагань року може бути представлений у вигляді самостійного шеститижневого макроциклу, який складається з двох фаз, стимулювання і підведення з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена.

З метою перевірки висунутої гіпотези проведено педагогічний експеримент.

В експерименті брали участь 14-ть кваліфікованих фехтувальників, яких розподілили на дві групи – експериментальну та контрольну (по сім осіб у кожній). Між досліджуваними групами не було достовірних розходжень зі віком, спортивним стажем, рівнем спортивних результатів ( $p > 0,05$ ).

Під час проведення педагогічного експерименту контрольна група спортсменів тренувалася на основі загальноприйнятих рекомендацій і традицій, що склалися у тренерів цієї групи. Експериментальна група спортсменів тренувалася за диференційованою методикою з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних навичок і фізичних якостей спортсмена.

Для контролю і виявлення індивідуальної реакції на тренувальний вплив використовували комплекс засобів поточного контролю (варіаційна пульсометрія, хронорефлексометрія, треморографія і пружно-в'язкі властивості м'язів). Ці методи є високоінформативними в умовах поточного контролю [1].

Перед початком дослідження у спортсменів, які брали в ньому участь, було визначено показники, які характеризують стан спортсменів (табл. 1).

Наступні проміжні обстеження проводили через два, п'ять і шість тижнів за допомогою індивідуально-порівняльного методу.

Перше проміжне обстеження (див. табл. 1) було проведено після двотижневого тренувального процесу. Протягом цього періоду спрямованість тренувальних занять в експериментальній і контрольній групах була принципово відмінною: в експериментальній групі основний обсяг засобів мав загально підготовчий характер і сприяв збереженню функціонального фундаменту. У контрольній – здійснювали рівномірний розподіл базових та спеціалізованих навантажень.

Водночас вірогідні розбіжності між усіма показниками поточного контролю, що реєструють (див. табл. 1), незначні і не можуть бути статистично доведені ( $p > 0,05$ ).

Друге проміжне дослідження (див. табл. 1) проводили через п'ять тижнів після зміни спрямованості тренувального процесу в експериментальній групі: концентрація тренувань у цьому мезоциклі передбачала різке підвищення обсягу спеціальної підготовки, максимально наближеної до вимог змагальної діяльності. У спортсменів контрольної групи залишилась колишня спрямованість тренувального процесу: рівномірний розподіл тренувальних навантажень.

За досліджуваний період підготовки було виявлено вірогідне поліпшення часу простої реакції та реакції вибору в експериментальній групі порівняно з контрольною групою ( $p < 0,05$ ). Стан пружно-в'язких властивостей м'язів серцево-судинної системи та фізіологічного тремору у спортсменів обох груп (в порівняльному аспекті) був статистично невірогідний ( $p > 0,05$ ).

Третє фінальне обстеження спортсменів проведено після шести тижнів тренувального процесу за день до початку змагань. Обстеженню передувала зміна спрямованості занять в експериментальній групі – повноцінне фізичне і психічне відновлення після значних навантажень попереднього мезоцикла.

У контрольній групі було рівномірно розподілено тренувальні навантаження за видами підготовки з їх поступовим зниженням.

Результати поточного обстеження спортсменів порівняно з початковими поліпшились в обох групах (див. табл. 1). Проте, рівень психофізіологічних функцій (час простої реакції та реакції вибору) виявився вищим у спортсменів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ).

Контрольне змагання показало вірогідне поліпшення спортивного результату в експериментальній групі порівняно з контрольною групою за цей період підготовки ( $p < 0,05$ ).

**Результати поточного обстеження спортсменів, % від початкових протягом педагогічного експерименту (n = 14)**

Етап проведення обстеження	Група	n	Статистичний показник у групах									
			Індекс напруження регуляції серця		Час простої реакції		Час реакції вибору		Амплітуда фізіологічного тремору		Пружно-в'язкі властивості м'яз	
			Mx±Smx	V	Mx±Smx	V	Mx±Smx	V	Mx±Smx	V	Mx±Smx	V
На початку етапу (вихідні показники)	Експериментальна	7	22,1 + 1,4	5,1	183 + 1,7	5,0	479+ 7,1	5,8	20,1 + 0,7	7,3	18,3 + 4,1	5,5
	Контрольна	7	22,9 + 1,5	5,9	180+1,6	5,3	471 + 6,9	5,0	20,5 + 0,8	6,8	18,9 + 4,3	5,0
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Проміжні (через 2 тижні)	Експериментальна	7	101,9	5,1	102,0	8,3	103,1	6,5	99,8	7,1	102,0	5,9
	Контрольна	7	99,9	12,8	99,1	15,1	99,2	14,9	99,1	13,5	100,9	14,7
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Проміжні (через 5 тижнів)	Експериментальна	7	99,7	6,1	94,0	4,8	93,5	5,1	99,3	5,9	99,0	6,3
	Контрольна	7	102,0	7,6	99,8	15,1	99,9	16,3	99,8	14,5	99,9	8,9
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P > 0,05		P < 0,05		P > 0,05		P > 0,05	
Наприкінці етапу (через 6 тижнів)	Експериментальна	7	98,0	4,9	90,5	4,0	85,1	5,0	100,0	6,9	98,71	6,1
	Контрольна	7	102,0	10,1	99,1	4,9	98,7	5,9	99,7	6,8	98,5	8,0
	Вірогідність відмінностей		P > 0,05		P < 0,05		P < 0,05		P > 0,05		P > 0,05	

### **Висновки:**

1. Розроблено модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року як самостійної структурної одиниці в системі річного циклу підготовки, яка становить дві фази: стимулююча (п'ять тижнів), що передбачає максимальну мобілізацію адаптаційних резервів, і фазу «підведення» (один тиждень), яка забезпечує завершення довготривалих адаптаційних реакцій, фізичне та психічне відновлення та індивідуальну роботу щодо «підведення» спортсмена до стану підвищеної працездатності на старті.

2. Дані педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої нами програми етапу безпосередньої підготовки спортсменів до головних змагань року. За час експерименту у спортсменів експериментальної групи до дня змагань відбулись статистично достовірні позитивні зміни рівня поточного стану ( $p < 0,05$ ), а також вірогідне поліпшення спортивного результату у контрольних змаганнях в експериментальній групі порівняно з контрольною ( $p < 0,05$ ).

### **Список використаної літератури**

1. Дрюков О. В., Дрюков В. О. Фехтування на шпагах: теорія і методика: монографія. Київ: Центр ДЗК, 2017. 224 с.
2. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. Москва: Спорт, 2016. 464 с.
3. Никитушкин В. Г. Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. Москва: Спорт, 2017. 320 с.
4. Платонов В. Н. Структура и содержание непосредственной подготовки спортсменов высокой квалификации к главным соревнованиям. Наука в олимпийском спорте. 2018. №2. С. 17–41.
5. Фискалов В. Д., Черкашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. Москва: Спорт, 2016. 352 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Дяченко А. А., Антонюк А. Е.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті представлено методичні особливості використання колового тренування як одного із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів. В процесі роботи розроблено програму, яка включала вісім станцій, комплексний зміст яких переважно спрямований на розвиток швидкісно-силових якостей.

**Вступ.** Незважаючи на складні умови фінансування фізичної культури, і спорту, науково-практичні розробки, завдання оздоровлення населення, а також підвищення спортивної майстерності в дитячо-юнацькому віці залишається на одному з провідних місць [2, 4]. Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується підвищенням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо в зв'язку зі зміною умов змагальної діяльності, обумовлених постійним вдосконаленням правил змагань [1]. Як відзначають численні дослідження [1, 2, 5] найважливішою проблемою спортивної боротьби є розробка та обґрунтування ефективної багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву. Багато фахівців [1, 3, 5] наголошують, що для досягнення вищих спортивних результатів у боротьбі основоположна фундаментальна роль належить побудові та змісту навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивної спеціалізації. Вдосконалення фізичної підготовленості юних дзюдоїстів вивчається з різних позицій і їй присвячені численні дослідження Светик К.С. (2017), Верхошанський Ю.В. (2014), Панков В.А. (2004), Арзютов Г.М. (1999), Масенко Л. В. (2011). В роботах багатьох спеціалістів [1, 2, 4, 5] колове тренування розглядається як один із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості дзюдоїстів.

**Мета дослідження** – розробити та апробувати технологію удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Педагогічне дослідження проводилось на базі МДЮСШ №5 м. Вінниці протягом 6 місяців. Для участі в дослідженні були відібрані 15 спортсменів віком 13-14 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень розвитку швидкісно-силових якостей має провідне значення в досягненні високого спортивного результату борців [2, 5]. У загальній структурі фізичної підготовленості дзюдоїстів ці якості займають провідне місце. У нашому дослідженні використано колове тренування, як один із основних засобів удосконалення фізичної підготовленості. Було сформовано вісім станцій, тривалість роботи на кожній станції становила одну хвилину. На виконання вправ відводилося 40 секунд, час що залишався, спортсмен використовував для відпочинку та переходу до іншої вправи (станції).

В коловому тренуванні використовувались наступні вправи силової спрямованості: лазіння по канату (без допомоги ніг); вистрибування на висоту 0,7 м; жим штанги лежачи; розгинання - згинання тулуба лежачи обличчям вниз, ноги закріплені; з вихідного положення стоячи, захопивши двома руками кінець грифа штанги, переміщення її в ліву і праву сторони; піднімання і опускання тулуба на лаві з поворотами на 90<sup>0</sup> (ноги закріплені, лава знаходиться під кутом 45<sup>0</sup>); з вихідного положення лежачи на лаві обличчям вниз - тяга штанги до грудей;

кидки манекена прогином (вага манекена 2/3 від ваги спортсмена). Диференціація навантаження відбувалась за рахунок ваги обтяжень (на кожній станції при 40 секундах роботи вага не перевищувала 60 - 80% від максимуму) та швидкості виконання вправ на станції (темپ роботи максимальний). Відмітимо, що комплекси змінювали в залежності від мети тренування. Також, безпосередньо використовувалась боротьба з партнером, для підвищення швидкісно-силових якостей (партнер змінювався через кожні 40 с). Всього було 8 партнерів, так як і в коловому тренуванні з обтяженнями. Задачею було проведення на кожному із противників кидків. Партнери не захищались, а тільки проводили активний натиск, для збільшення інтенсивності сутички.

Для оцінки ефективності розробленої технології удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів нами проведено контрольне тестування, результати якого представлено в таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

**Характеристика спеціальної фізичної підготовленості борців ЕГ за період педагогічного експерименту**

Контрольна вправа	На початку		В кінці		Статистичні показники	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	t	p
Учі-комі 30 разів, с	54,1	1,26	57,5	0,84	8,40	<0,05
Імітація кидка через стегно за 30 с., разів	10,3	1,67	12,4	1,28	3,73	<0,05
Кидок через стегно за 30 с., разів	5,1	1,68	6,6	0,82	2,76	<0,05
Максимальна кількість кидків через стегно за 6 хв, разів	34,7	1,6	36,8	1,23	3,89	<0,05

Проаналізувавши таблицю 1, відмітимо покращення результатів у борців в усіх тестах ( $p < 0,05$ ). Так, з тесту «Учі-комі 30 разів» результат покращився на 3,4 с після проведення експерименту; «Імітація кидка через стегно за 30 с» покращилось на 2,4 рази; «Кидок через стегно за 30 с» на 1,5 с; «Максимальна кількість кидків через стегно за 6 хв» на 2,1 рази.

**Висновки.** Розроблена технологія удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних дзюдоїстів із застосуванням колового методу проведення тренування підтвердила свою ефективність в процесі педагогічного експерименту. Наприкінці педагогічного експерименту в

показниках швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів експериментальної групи у всіх контрольних вправах приріст статистично достовірний ( $p < 0,05$ ).

### Список використаної літератури

1. Апойко, Р.Н., Тараканов Б.И. Спортивная борьба: эволюция, тенденции, проблемы и пути их решения : монография. Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. 94 с.
2. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). Ст 40-46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.
3. Керимуллоу Камил Камілович. Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, no. 8 (186), 2020. С. 138-141.
4. Левицкий, А.Г., . Ротенберг А.Р., Черных Д.А. Искусство дзюдо. От игры к мастерству : книга для маленьких дзюдоистов, их тренеров и родителей с полезными советами и добрыми напутствиями. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2015. 224 с
5. Лопаткина, А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям. Современные наукоемкие технологии. 2016. № 2-3. С. 518–522.

## ТАКТИКА УЧАСТІ ПРОВІДНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ СВІТУ У ЗМАГАННЯХ УПРОДОВЖ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ 2012-2016 РР.

*Задорожна О. Р., Пітин М. П.*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**Анотація.** У статті представлено аналіз особливостей тактики участі 24 провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. Встановлено, що кількість змагань, у яких спортсмени брали участь, зростала з кожним сезоном. Перевагу було надано турнірам, які давали змогу набрати більшу кількість рейтингових очок. Участь у неофіційних змаганнях була епізодичною. На підставі отриманих результатів виокремлено чотири різновиди тактики участі у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр.: «утримання лідерства», «поступового підвищення позиції у рейтингу FIE», «утримання позиції» та «повернення лідерства».

**Вступ.** У фундаментальних джерелах з теорії спорту [2] поняття тактики змагальної діяльності трактується як цілеспрямовані способи об'єднання та реалізації рухових дій для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних

характеристик підготовленості, а також умов середовища. Г. С. Туманян [3] наголошує на необхідності відокремленого розгляду тактики на чотирьох рівнях: взаємодії із суперником (під час виконання технічної дії у конкретний момент поєдинку), поєдинку, стадії змагань чи цілого турніру, а також системи змагань.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність широкого кола праць, присвячених тактиці змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців на першому та другому рівнях (рівень тактичної взаємодії із суперником та поєдинку) [1, 4, 6, 7]. Проте зміст тактики проходження окремих стадій змагань чи турніру загалом подається переважно у вигляді рекомендацій щодо оптимального розподілу зусиль спортсменів упродовж турніру або демонстрації результату певної якості на різних стадіях [3]. Тактика змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців у системі змагань загалом та у фехтуванні зокрема представлена фрагментарно, що вказує на актуальність цього напрямку досліджень.

**Мета дослідження.** Проаналізувати особливості тактики участі провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. **Завдання дослідження.** 1) Проаналізувати показники змагальної діяльності провідних фехтувальників світу упродовж 2012-2016 рр.; 2) Виявити спільні та відмінні риси тактики участі провідних фехтувальників світу у змаганнях упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано показники змагальної діяльності 24 провідних фехтувальників світу, представлені на сайті Міжнародної федерації фехтування (проаналізовано показники спортсменів, які посіли перше-четверте місце на Іграх XXXI Олімпіади 2016 р. у м. Ріо-де-Жанейро в особистих змаганнях у різних видах зброї) [5]. Обробка показників здійснювалася за допомогою методів математичної статистики у програмі Microsoft Excel 2016.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літератури та програмно-нормативних документів [4, 5, 6, 7] вказали на те, що тактика участі фехтувальників у змаганнях упродовж олімпійського циклу, що складається з чотирьох сезонів, здебільшого спрямована на підвищення позиції в офіційному рейтингу, який формує Міжнародна федерація фехтування (FIE). Упродовж першого-третього сезонів це дає змогу отримати певні переваги для жеребкування на змаганнях міжнародного рівня (топ-16 фехтувальників пропускають тур попередньої кваліфікації та розпочинають змагання з 1/32 фіналу, де зустрічаються зі слабшими суперниками). Наприкінці третього та упродовж четвертого сезону олімпійського циклу (період олімпійського відбору) висока позиція у рейтингу FIE гарантує завоювання іменної (персональної) ліцензії [4, 5, 6, 7].

Встановлено, що упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. тактика участі провідних фехтувальників світу у змаганнях передбачала поступове збільшення кількості змагань з



кожним наступним сезоном. У першому цей показник становив  $7,30 \pm 2,53$  турнірів ( $73,04 \pm 25,30$  % від максимальної кількості турнірів у сезоні), у четвертому –  $9,63 \pm 0,92$  ( $96,25 \pm 9,24$  %). Спортсмени надавали перевагу участі у змаганнях, які давали змогу набрати більшу кількість рейтингових очок (змагання категорій «А» та «Гран-прі») та, водночас, нехтували змаганнями категорії «Сателіт». Участь у неофіційних змаганнях була епізодичною (1-2 турніри протягом сезону), а деякі спортсмени нехтували нею.

Порівняння спільних та відмінних рис у проходженні олімпійського циклу 2012-2016 рр. дало підставити для виокремлення чотирьох різновидів тактики, яку використовували спортсмени.

*«Тактика утримування лідерства»* (n=6). Характерна для О. К., А. С., Е. С., Р. Ф., І. Д., Е. Д. Ф., які упродовж 2012-2016 рр. входили до топ-7 рейтингу FIE (у третьому сезоні – у топ-3). Кількість змагань, у яких взяли участь, у першому-другому сезонах була стабільною –  $9,33 \pm 0,82$  турнірів. У третьому сезоні цей показник знизився до  $9,17 \pm 0,75$ , у четвертому знову зріс до 10,00 (100 %). Показник медальних здобутків зростав у першому-третьому сезонах від  $48,98 \pm 27,13$  до  $51,30 \pm 16,31$  % (% змагань, у яких спортсменам вдалося завоювати медалі). У четвертому сезоні він знизився до  $38,33 \pm 18,35$  %.

*«Тактика поступового покращення позиції»*. Представники (n=5): М. В., М. А., Yі. S., В. S., Т. S. Протягом першого сезону позиції спортсменів в рейтингу FIE варіювалися від 29 до 87, однак з кожним роком вони покращувалися. Кількість змагань, у яких взято участь, також поступово зростала – від  $6,00 \pm 2,55$  турнірів у першому сезоні до  $9,80 \pm 0,45$  – у четвертому. Показник медальних здобутків варіювався від 5,00 до 16,22 %, проте у деяких спортсменів у першому сезоні він сягав 25,00 %, а у четвертому – 30,00 %. Водночас деякі спортсмени протягом першого-третього сезонів жодного разу не здіймалися на п'єдестал пошани, а у четвертому їм це вдалося один раз.

*«Тактика утримування позиції»*. Характерна для L. R. Протягом 2012-2016 рр. спортсменка посідала 14-21 місце рейтингу FIE. Результативність та кількість відвіданих турнірів були нестабільними: у першому та другому сезонах – 90,00 та 100 % відповідно. Надалі цей показник склав 50,00 та 80,00 % відповідно. Більшість виступів на змаганнях різних категорій були нестабільними та завершувалися на стадіях від 1/8 до 1/64. Потрапляння до трійки призерів було епізодичним (10,00-22,22 % турнірів).

*«Тактика повернення лідерства»*. Її використовував S. P., який завершив другий та четвертий сезони на третьому місці рейтингу FIE. Спортсмен пропустив перший сезон та зменшив кількість турнірів протягом другого та третього сезону від 100 до 60,00 %. У 2015-2016 рр. цей показник був аналогічним. Виступи протягом циклу була нестабільними, проте це не завадило увійти до топ-3 спортсменів рейтингу FIE у 2013-2014 рр. та 2015-2016 рр.

Протягом четвертого сезону спортсмен або потрапляв до трійки призерів (50,00 % турнірів), або завершував боротьбу на стадії 1/32 (50,00 %).

Додатково було виокремлено групу спортсменів (n=11), які протягом 2012-2016 рр. використовували комбіновану тактику – поступового покращення позиції та утримування лідерства. Перший різновид тактики був актуальним у першому-другому сезонах, надалі спортсмени утримували здобуті високі позиції. Серед них: Ju. K., G. G., I. V., A. M., Ya. E., D. H., G. I., A. S., D. G., R. K., S. V. Кількість змагань, у яких фехтувальники взяли участь, зростала упродовж кожного року – від 6,64±2,66 турнірів у першому сезоні до 9,82±0,40 – у четвертому. Те саме характерно для медальних здобутків – у першому сезоні середньогруповий показник дорівнював 10,92 %, у четвертому – 33,74 %. Водночас у першому-третьому сезонах деяким спортсменам жодного разу не вдалося стати призерами змагань, а у четвертому – епізодично (10,00 % від загальної кількості турнірів). Інші не лише демонстрували високі показники у першому сезоні (33,33 %), а й надалі покращували їх (100 та 60,00 % – у третьому та четвертому відповідно).

**Висновки.** Упродовж олімпійського циклу 2012-2016 рр. тактика участі провідних фехтувальників світу у змаганнях передбачала поступове збільшення кількості турнірів з кожним наступним сезоном; надання переваги участі у змаганнях, які дають змогу набрати більшу кількість рейтингових очок; епізодичну участь у неофіційних змаганнях або нехтування нею.

Порівняння спільних та відмінних рис у проходженні олімпійського циклу 2012-2016 рр. дало підставити для виокремлення чотирьох різновидів тактики участі у змаганнях: «утримування лідерства», «поступового підвищення позиції у рейтингу FIE», «утримування позиції» та «повернення лідерства».

### Список використаної літератури

1. Байдаченко В., Гамалій В., Шевчук О. Техніко-тактичні дії фехтувальників-шаблістів високої кваліфікації в різних умовах ведення поєдинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 3-7.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. Киев. Олимп. лит., 2015. Т 1. 680 с.
3. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов. Советский спорт (Физическая культура и спорт). 2006. С. 299-328.
4. Allerdisen M, Guldenpenning I, Schack T, Blasing B. Recognizing fencing attacks from auditory and visual information: A comparison between expert fencers and novices. Psychology of Sport and Exercise. 2017; 31(1): 123-130; DOI:0.1016/j.psychsport.2017.04.009

5. International Fencing Federation. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fie.org/>. Дата звернення: 28.12.2020.

6. Fencing. Qualification system – Games of the XXXII Olympiad – Tokyo 2020. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.pzszerem.pl/static/domain/files/others/136/136/13693\\_10.\\_tokyo\\_2020\\_-\\_qualification\\_system\\_-\\_fencing\\_-\\_ang.pdf](http://www.pzszerem.pl/static/domain/files/others/136/136/13693_10._tokyo_2020_-_qualification_system_-_fencing_-_ang.pdf). Дата звернення: 28.12.2020.

7. Zadorozhna O., Pityn M., Hlukhov I., Stepanyuk S., Kharchenko-Baranetska L., Drobot K. Indicators of athletes' effectiveness as a basis of team tactical training in women epee fencing. Trends in Sport Sciences. 27(4): 191-202. DOI: 10.23829/TSS.2020.27.4-2

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ

*Коваленко В. В.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** В статті висвітлені особливості застосування TRX петель в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки досвідчених спортсменів-танцюристів. Доведена ефективність застосування TRX петель щодо удосконалення координації рухів та силової витривалості спортсменів. Отримані результати стали підставою при розробці комплексу спеціальних вправ, адаптованих до особливостей спортивних танців.

**Вступ.** Спортивні танці – один із складних технічних ациклічних видів спорту. [1, 6]. В спортивних танцях постійно удосконалюється програма композицій за рахунок включення технічно-складних фігур, як в латинській, так і в європейських програмах. Фізичні та психологічні витрати організму спортсменів під час багатотурових танцювальних турнірів не менші ніж у представників інших видів спорту. Тому фізичній підготовці в спортивних танцях приділяють значну увагу [1, 3, 5, 6].

Традиційно в комплексі загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-танцюристів використовують різні вправи, спрямовані на розвиток сили, витривалості, координації рухів, розтягування. А високий рівень фізичної підготовленості дозволяє створити необхідні передумови для ефективного реалізації технічної підготовленості спортсменів-танцювальників, які змагаються в дуже складному, з точки зору координаційних, технічних та естетичних вимог, виді спорту [3, 5].

Останнім часом для загальної фізичної підготовки спортсмени, в тому числі і танцівники, використовують сучасні фітнес програми [6, 7]. Одним з перспективних методів покращення загальної фізичної підготовки спортсменів є використання TRX. Цей вид

спортивного обладнання успішно почали використовувати при тренуванні в різних видах спорту та для оздоровлення населення [2, 4, 8].

Разом з тим, питання використання TRX методики в спортивних танцях висвітлені недостатньо.

**Метою дослідження** стало обґрунтування доцільності використання вправ TRX для покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням специфіки спортивних танців.

Для досягнення поставленої мети, були визначені наступні **завдання**:

- проаналізувати систему фізичної підготовки в спортивних танцях;
- визначити можливості та особливості використання TRX петель при підготовці спортсменів-танцювальників;
- перевірити ефективність застосування TRX петель в комплексі підготовки в спортивних танцях.

**Методи дослідження:** бібліосемантичний (при вивченні літературних джерел), спостереження, анкетування, системного аналізу при синтезі інформації, індукція при роботі над розділами дослідження, статистичний аналіз, дедукція при формуванні висновків. Було проведено обстеження 16 спортсменів віком від 18 до 23 років, які займаються спортивними танцями. Всіх спортсменів, які приймали участь в експерименті, було досліджено згідно програми дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час проведення дослідження встановлено, що методику занять за системою TRX можливо включати в комплекс фізичної підготовки спортсменів в спортивних танцях. Аналіз отриманих результатів свідчить, що за короткий термін (2 місяці) використання занять TRX, вдалося суттєво покращити показники загальної фізичної підготовки в групі досвідчених (А-В клас) спортсменів-танцюристів за важливими якостями: координація та силова витривалість. Проведене анкетування спортсменів та відвідувачів фітнес-залу свідчить про ефективність та комфортність запропонованого методу.

Подальші дослідження щодо можливості використання занять за системою TRX мають бути спрямовані на розробку комплексу вправ, з урахуванням спеціалізації спортсменів (латинська або європейська програма), статі та індивідуальних фізіологічних особливостей кожного спортсмена.

**Висновки.** Одержані результати підтвердили актуальність дослідження, а їх впровадження довело ефективність. Реалізовані мета та завдання дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1. З'ясовано, на підставі вивчення наукових джерел, що система фізичної підготовки спортсменів-танцювальників потребує розробки спеціальних комплексів, з урахуванням специфіки спортивних танців.

2. Обґрунтовано можливість використання занять TRX в тренувальному процесі спортсменів-танцювальників з метою покращення загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3. Доведено, що використання занять TRX в комплексі фізичної підготовки спортсменів сприяє удосконаленню координації рухів та силової витривалості танцювальників.

### **Список використаної літератури**

1. Артем'єва Г.П., Лисенко А.О. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014; 3:13-18.

2. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я . 2017; 3: 33-36.

3. Калужна О. М. Порівняльна ефективність різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Спортивна наука України [Інтернет]. 2013;5: 38–45. – Доступно на : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/169>

4. Кокарев Б.В., Щербій С.А., Данильченко С.І., Шеховцова К.В. Обґрунтування ефективності використання методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету.2017;1:49-56.

5. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров. Преподаватель XXI век . 2017; 2-1: 16-18.

6. Соронович І, Хом'яченко О, Веселкіна С. Підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях шляхом поєднання класичних підходів та інноваційних тенденцій тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 2: 13-19.

7. Терехова М. А., Чикалова Г.А., Колесников С.Б. Повышение физической подготовленности танцоров 16–18 лет посредством системы пилатес. Современные проблемы науки и образования. 2015;1: 27-31.

8. Шипунова Д. Н., Тимохина Н. В. Польза функциональных тренировок на петлях TRX [Інтернет]. Наука-2020. 2018; 1(17). Доступно на URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/polza-funktsionalnyh-trenirovok-na-petlyah-trx2016;4: 16-20>.

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Ковальчук А. А., Кірілов Д. І.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У даній статті проаналізовані техніко-тактичні дії вільної боротьби. Висвітлені найефективніші прийоми на етапі початкової підготовки. Доведено, що пряма атака, яка починається відразу з структури прийому, рідко досягає мети.

**Вступ.** Сучасна техніка вільної боротьби – це певна система дій борця, спрямована на досягнення перемоги над суперником. Багаторічна практика боротьби дозволила сформувані найбільш ефективні структури дій, які поділяються на атакуючі, захисні та контратакуючі. У технічній підготовці борця провідну роль відіграють атакуючі дії.

Кожна основна спортивна вправа може бути або більш-менш простою дією, або складною, що складається з низки простих дій.

**Мета дослідження.** Дати характеристику техніко-тактичним діям вільної боротьби на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних даних.

**Результати дослідження.** Аналіз змагальної діяльності у вільній боротьбі виявив два різновиди атаки: це прості атаки, де атака починається відразу з основного прийому, і складні атаки. Складні атакуючі дії – це, коли борець використовує дві або три різноманітних дії: перші з яких створюють сприятливу динамічну ситуацію для атаки наступними діями. При цьому всі вони виконуються безперервно, як одне ціле [1, 2]. Прийнято розрізняти два різновиди складних атакуючих дій:

– атака, яка включає спеціальний спосіб підготовки, сприятливої динамічної ситуації і у зв'язку з вирішальний прийомом;

– атака комбінацією з декількох прийомів, логічно складена як один, якісно новий прийом, що складається з початкової дії одного прийому, що створює благополучну динамічну ситуацію та заключної частини іншого прийому, що використовує цю ситуацію. Найчастіше успіх приносять не прості атакуючі дії, а складні. В результаті проведених низки досліджень було встановлено, що пряма атака, яка починається відразу з структури прийому, рідко досягає мети [3, 5]. Зазвичай, успіх приносять такі атакуючі дії, коли спосіб підготовки сприятливої динамічної ситуації і структури атакуючого прийому зливаються в єдине ціле, так звані «рухові ансамблі».

З класифікації груп тактичної підготовки для проведення прийому випливає, що способи, які створюють умови, сприятливі для проведення технічних дій, поділяються в такий спосіб:

1) способи, завдяки яким борець спонукає суперника до необхідної йому реакції: загроза, заціпеніння, виведення з рівноваги;

2) спосіб, що забезпечує вигідну для борця активну реакцію з боку суперника – виклик;

3) способи в результаті виконання яких противник або не реагує на певні дії борця, або діє з ослабленим захистом, або розслабляється. До них відносяться: повторна атака, зворотний виклик, подвійний обман. Всі способи тактичної підготовки проведення технічних дій можуть виступати не тільки самостійно, але і в поєднаннях, коли одні і ті ж сприятливі умови для проведення прийому готуються не одним, а декількома способами, які доповнюють один одного.

Сприятлива динамічна ситуація може створюватися не способом тактичної підготовки, а першою частиною (першим прийомом) складної атаки, яка отримала найменування ґрунтуючись на класифікації груп комбінації тактичної підготовки, класифікація комбінаційних дій виглядає наступним чином [4]:

1) перший прийом, завдяки якому атакуючий провокує необхідну йому захисну реакцію супротивника, сприяє проведенню подальшої атакуючої дії. Наприклад, атакуючий проводить кидок через плечі, суперник, захищаючись, випрямляє тулуб, тим самим сприяє проведенню завалювання із захопленням за руку і ногу з середини;

2) прийом проводиться для того, щоб сприяти активній реакції суперника, тобто суперник починає проводити контрприйом, після чого атакуючий проводить другий прийом. Наприклад, атакуючий проводить збивання захопленням за ногу, суперник – переверот зворотнім захватом за далеке стегно, використовуючи дану ситуацію, атакуючий захоплює за руку і проводить кидок через плечі;

3) в результаті проведення першого прийому атакуючий підводить супротивника до того, що він або реагує з послабленим захистом або не реагує. Характерною особливістю цих комбінацій є те, що два прийоми з'єднуються як єдине ціле і проводяться без паузи.

Використання окремих прийомів в боротьбі, як правило, не дає постійно хорошого ефекту, так як час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє противнику відповісти відповідними заходами опору. Успіх атаки складними атакуючими діями ґрунтується на тому, що суперник на запрограмовану складну атакуючу дію з зміною напрямку зусиль змушений реагувати 2-3 рази, кожен раз витрачаючи час на розпізнавання характеру і напрямку руху атакуючого. В результаті він програє атакуючому в часі реакції у відповідь.

**Висновки.** Різноманітність складних дій в боротьбі в даний час прийнято в деякій літературі називати складними техніко-тактичними діями. Техніка і тактика в спортивній боротьбі складають діалектичну єдність. Техніко-тактичні уміння спортсмена являються певною формою прояву свідомості спортсменів борців, що відображають його дії на основні регулярних занять. Тактичні навички кожен спортсмен розвиває та удосконалює індивідуально в залежності від вже наявної тактики спортсмена під час спортивного змагання. Борці вільного стилю постійно мають працювати над удосконаленням та розвитком техніко-тактичних навичок, які є необхідними для відпрацювання технічних дій, комбінацій, та допоможуть в майбутньому.

### **Список використаної літератури**

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник «Теорія і методика викладання вільної боротьби». Мелітополь, 2012. 356 с.
3. Андрейцев В. А. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2015. № 18. С. 188–193.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник]. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862с.
5. Шандригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44–48.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Кульчицька І. А., Чорний І. В.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті розглядається питання контролю фізичної підготовленості юних легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Представлені результати тестування швидкісних здібностей юних легкоатлетів 13-14 років в підготовчому періоді річного циклу тренування. Отримані результати свідчать, що вони нижчі у порівнянні з модельними показниками для цієї вікової групи.

**Вступ.** Планомірне підвищення спортивної майстерності залежить від ефективності складових системи багаторічної підготовки спортсменів. Цій проблемі присвячені роботи



багатьох провідних учених В. М. Платонов, В. О. Запорожанов, Л. В. Волков, Л. П. Матвеев, М. Г. Озолін, К. П. Сахновський, Ю. В. Верхошанський та ін.) в яких обґрунтовані фундаментальні положення теорії і методики спортивного тренування [1, 2, 4-6].

Однією з найважливіших проблем підготовки юних спортсменів є розвиток рухових здібностей. Одними з них є швидкісні здібності – провідні складові фізичної підготовленості спортсменів, оскільки вони взаємопов'язані із рівнем прояву інших рухових здібностей, зокрема із силовими.

На сьогоднішній день існує достатній обсяг даних про вікові особливості прояву та методи розвитку швидкісних здібностей у легкоатлетів [1, 3, 5, 6]. Проте пошук ефективної технології розвитку швидкості, науково обґрунтоване використання засобів, які формують у спортсменів необхідний для них рівень швидкісних здібностей та тривалість педагогічного впливу, який би сприяв її розвитку та вдосконаленню є актуальною проблемою процесу спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

**Мета роботи** – дослідити стан швидкісних здібностей юних легкоатлетів в підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання дослідження.**

1. Аналіз літературних джерел з питань, що стосуються особливостей процесу спортивного підготовки легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки.
2. Визначити стан швидкісних здібностей юних легкоатлетів на початку річного циклу підготовки.

**Методи дослідження.** У роботі використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження швидкісних здібностей проводились на початку річного циклу підготовки та полягали у дослідженні і аналізі показників швидкісних здібностей у юних легкоатлетів. Для визначення стану швидкісних здібностей у юних спортсменів було проведено тестування із використанням наступних вправ: біг 30 м з високого старту(с), біг 30 м з ходу (с), біг на 60 м з низького старту(с), біг на місці з високим підніманням стегна 10 с (кількість кроків), хват падаючої палиці (см). Тести, які використовувались в процесі досліджень характеризують стан елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Результати тестування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати тестування швидкісних здібностей юнаків-легкоатлетів на початку  
річного циклу підготовки**

№ п/п	Тести	Юнаки 13 років $\bar{x} \pm S$ (n=6)	Юнаки 14 років $\bar{x} \pm S$ (n=6)	p
1.	Біг 30 м (с)	4,61 ± 0,07	4,60 ± 0,03	> 0,05
2.	Біг 30 м з ходу (с)	3,88 ± 0,04	3,82 ± 0,02	> 0,05
3.	Біг на 60 м (с)	8,21 ± 0,11±	8,23 ± 0,07	> 0,05
4.	Біг на місці 10 с, (кількість кроків)	36,66 ± 1,03	36,33 ± 1,23	> 0,05
5.	Хват падаючої палиці (см)	23,25 ± 1,08	23,50 ± 1,04	> 0,05

Як видно з таблиці 1 середньостатистичні показники в усіх вправах не мають статистично вірогідної різниці ( $p > 0,05$ ) між спортсменами 13 та 14 років.

Середньостатистичний показник в тестовій вправі «біг 30 м» у 13-річних юнаків становив  $4,61 \pm 0,07$  с, а у 14-річних він склав  $4,60 \pm 0,03$  с. Різниця результатів статистично не вірогідна ( $p > 0,05$ ).

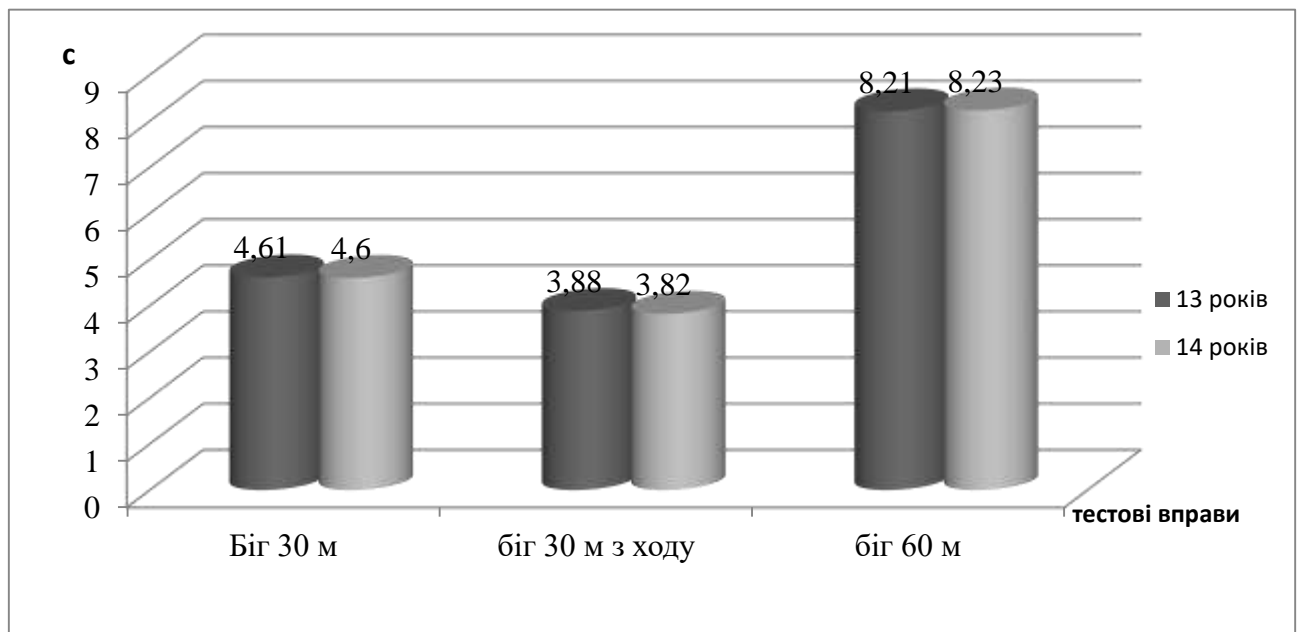
У вправі «біг 30 м з ходу» виявлено, що середньостатистичний показник у легкоатлетів 13 років становив  $3,88 \pm 0,04$  с, у юнаків 14 років –  $3,82 \pm 0,02$  с. В цій тестовій вправі також не виявлено статистично вірогідної різниці між результатами ( $p > 0,05$ ).

В тестовій вправі «біг 60 м» середньостатистичний показник 13-річних юнаків становив  $8,21 \pm 0,11$  с, а у 14-річних він склав  $8,23 \pm 0,07$  с. Різниця результатів статистично не вірогідна ( $p > 0,05$ ). Дані тестування швидкості цілісної рухової дії у юнаків-легкоатлетів на початку річного циклу підготовки представлені на рисунку 1.

Аналізуючи отримані дані у вправі «біг на місці 10 с» можна констатувати, що середньостатистичний показник у спортсменів 13 років становив  $36,66 \pm 1,03$  кроки, а 14 річних –  $36,33 \pm 1,23$  кроки, що також дає підстави нам стверджувати, що на початку досліджень не існує статистично вірогідної різниці результатів ( $p > 0,05$ ) в цій тестовій вправі у юнаків 13 та 14 років.

В тестовій вправі «хват падаючої палиці», яка характеризує швидкість рухової реакції також не виявлено статистично вірогідної різниці між результатами тестування у юнаків-легкоатлетів 13 та 14 років.

Як видно з результатів наших досліджень на початку річного циклу підготовки за всіма результатами не існує вірогідної різниці між показниками юнаків 13 та 14 років, тобто, вихідні дані швидкісних здібностей досліджуваних спортсменів знаходяться на одному рівні.



**Рис. 1. Результати тестування швидкості цілісної рухової дії у юнаків-легкоатлетів на початку річного циклу підготовки**

При порівнянні результатів тестових вправ з модельними показниками для цієї вікової групи було встановлено наступне:

1. Середньостатистичні показники в тестовій вправі «біг 30 м» досліджуваних легкоатлетів нижчі за модельні показники для цієї вікової групи.
2. Результати в тестовій вправі «біг 30 м з ходу» у досліджуваних спортсменів лише дещо нижчі за модельні показники для цього віку.
3. У тестовій вправі «біг 60 м» середньостатистичні результати обох досліджуваних вікових груп значно нижчі за модельні характеристики представлені в спеціальній літературі для спортсменів цього віку.

Виходячи з отриманих даних можна стверджувати, що рівень розвитку швидкісних здібностей досліджуваних юнаків 13-14 років є задовільним але не відповідає даним, що представлені в літературі для цієї вікової групи [5].

Перспективою подальших досліджень є розробка та впровадження ефективної методики розвитку швидкісних здібностей юних легкоатлетів для досягнення ними модельних показників фізичної підготовленості.

#### **Висновки:**

1. Розвитку швидкісних здібностей присвячена велика кількість тренувальних програм у підготовці легкоатлетів, оскільки вдосконалення швидкісних здібностей і контроль

над їх розвитком відіграє провідну роль у досягненні максимальної ефективності тренувального процесу.

2. Аналіз результатів дослідження констатує, що показники швидкісних здібностей юних легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки є нижчими від модельних для цього віку. Це свідчить про необхідність розробки ефективних тренувальних програм цілеспрямованого впливу з метою досягнення спортсменами відповідного рівня фізичної підготовленості.

### Список використаної літератури

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика. Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Кульчицька І., Дідик Т., Поляк В., Колос О., Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів в річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. С. 224-230.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб-ник [для тренеров] : в 2 кн. В. Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
5. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 784 с.
6. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017.191 с.

### ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ

*Латишев М.В.<sup>1</sup>, Тропін Ю.М.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Київський університет імені Бориса Грінченка

<sup>2</sup> Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** Дані про взаємозв'язок між віком та результатами змагань важливі для планування багаторічної підготовки спортсменів у кожному виді спорту. У роботі були проаналізовані спортивні кар'єри борців вільного стилю (n=80), які посіли з 1 по 8 місце на Чемпіонаті світу 2019. Аналіз результатів дослідження показав, що середній вік борців склав 25,9 року; медалісти трохи молодші – 25,6 року; не медалісти старші 26,1 року.

**Вступ.** Дані про взаємозв'язок між віком та результатами змагань важливі для планування багаторічної підготовки спортсменів у кожному виді спорту [6, 7, 8]. Процес

дорослішання є ключовим фактором фізичного та психічного розвитку спортсмена, який, у свою чергу, відіграє вирішальну роль у визначенні їх змагальних результатів. Найважливішим віком для спортсмена є пік змагальних результатів, на основі якого планується вся спортивна кар'єра у кожному виді спорту. Як показано в дослідженнях, залежно від виду спорту та статі спортсмена вік пікових змагальних результатів значно варіюється [3, 4, 5]. Тому питання вікових особливостей високо кваліфікованих спортсменів є актуальною проблемою у системі підготовки борців.

**Мета дослідження.** Визначити вікові особливості кращих учасників Чемпіонату світу 2019 з вільної боротьби.

**Завдання дослідження.**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Визначити вік учасників (1-8 місце) на чемпіонаті світу з вільної боротьби.
3. Провести порівняльний аналіз медалістів та борців, які посіли не призові місця на чемпіонаті світу.

**Методи дослідження.** У роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз офіційних протоколів змагань, методи математичної статистики. Були проаналізовані спортивні кар'єри борців вільного стилю ( $n=80$ ), які посіли з 1 по 8 місце на Чемпіонаті світу 2019 (м. Нур-Султан, Казахстан). Дані для аналізу взяті з офіційного сайту "United World Wrestling" ([unitedworldwrestling.org](http://unitedworldwrestling.org), 2020).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Середній вік борців склав 25,9 року: медалісти трохи молодші – 25,6 року, а не медалісти старші 26,1 року. Аналіз показав, що всі переможці (1 місце) мають вік від 22 до 28 років, а більшість (80,0%) – до 25 років.

В залежності від вагової категорії вік спортсменів має наступні особливості: борці легкої вагової групи (57kg, 61kg, 65kg) мають середній вік – 25,4 років, середньої (70kg, 74kg, 79kg, 86kg) – 25,5 років, а борці важкої вагової (92kg, 97kg, 125kg) групи мають середній вік 26,8 років. Різниця у віці між спортсменами легкої та середньої вагової групи майже немає, тоді як борці у важкій вазі старші більше ніж на рік інших борців. Дослідження вказують на існуючу кореляцію між віком пікових змагальних результатів та ваговою категорією: борці легких класів досягають піку спортивної кар'єри раніше. Наша робота також підтверджує цю закономірність. Однак варто підкреслити, що борці легкої та середньої ваги досягають піку своїх змагальних результатів майже в одному віці. Ці дані важливі для планування багаторічної підготовки борців [1, 2, 4, 9].

Окремо варто відзначити дані для учасників для так званих «олімпійських» та «неолімпійських» вагових категорій. Визначено, що середній вік борців цих двох груп майже

однаковий: вік борці «олімпійських» вагових категорій дорівнює 25,8 років, а «неолімпійських» – 25,9 років.

**Висновки.** Проведено аналіз віку учасників Чемпіонату світу з вільної боротьби 2019 року. Середній вік борців – 25,9 року: медалісти трохи молодші – 25,6 року, а не медалісти старші 26,1 року. Аналіз показав, що всі переможці (1 місце) мають вік від 22 до 28 років, а більшість (80,0%) – до 25 років. Також підтверджена залежність віку від ваговою категорії: борці легких класів досягають піку спортивної кар'єри раніше.

### Список використаної літератури

1. Абдуллаев А., Ребар І. Особливості процесу індивідуалізації підготовки борців вільного стилю. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. 2019. С.188-189.
2. Голоха В. Л., Картавий Д. Д. Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2019. № 1. С. 22-25.
3. Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Шацьких В. В., Воронцов А. В. Порівняльний аналіз змагальної діяльності найсильніших та українських борців греко-римського стилю (на основі аналізу чемпіонату Світу 2017 року). *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 1. С. 91-95.
4. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. *Єдиноборства*. 2018. № 4 (10). С. 80-90.
5. Allen S. V., Hopkins W. G. Age of peak competitive performance of elite athletes: a systematic review. *Sports Medicine*. 2015. № 45(10). P. 431-1441.
6. Bompa T., Haff G. *Periodization training: Theory and methodology (5th ed.)*, Champaign, IL: Human Kinetics. 2009.
7. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G. Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak, Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020. № 15 (2). P. 400-410. doi.org/10.14198/jhse.2020.152.14
8. Latyshev M., Latyshev S., Kaupužs A., Kvasnytsya O., Tropin Y., Kvasnytsya I., Prystynskiy V. Cadets and Juniors Success: how Important is it for Sports Careers in Free-Style Wrestling? *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*. Vol.VI, May 22th -23th, 2020. P. 282-291. doi.org/10.17770/sie2020vol6.5113
9. Osipov A., Guralev V., Kudryavtsev M., Kamoza T., Kuzmin V. Development of the ability to maintain body balance in dynamic conditions in beginning sambo wrestlers aged 11-12. *Human. Sport. Medicine*. 2018. № 18(4). P. 88-94. doi.org/10.14529/hsm180413

## ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

*Лісенчук Г. А.<sup>1</sup>, Ван Лейбо<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

<sup>2</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Розроблено та експериментально перевірено програму техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм спортсмена. Програма дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості, типологічні особливості функціонального забезпечення роботоздатності футболістів, спрямованість спеціальної функціональної підготовки та індивідуальні параметри тренувальної роботи в період компенсації стомлення в процесі розвитку швидкісних можливостей футболістів. Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій.

**Вступ.** Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів засноване на формуванні високоспеціалізованої спрямованості тренувального процесу з урахуванням інтеграції компонентів структури функціональних можливостей, технічної, тактичної підготовленості [5–7]. У процесі техніко-тактичної підготовки необхідно враховувати спеціальну форму інтегральної підготовки, в основі якої лежить вдосконалення ігрових варіацій в процесі гри в обороні, в атаці, при переході від оборони до атаки і в процесі виконання стандартних положень. Також важливо враховувати той факт, що в процесі ігрової діяльності реалізація ігрових варіацій і пов'язаних з ними компонентів техніко-тактичних дій (ТТД) футболістів відбувається в різних станах організму і умовах функціонування систем забезпечення спеціальної роботоздатності, а саме в умовах розвитку втоми, при її компенсації і вираженому зниженні ігрової активності і ефективності ТТД. Ключовим фактором підвищення ефективності техніко-тактичного потенціалу є формування інтегральної структури підготовленості, в основі якої лежать функціональні можливості футболістів, пов'язані з ними рухові якості і високоспеціалізовані техніко-тактичні вміння.

**Мета дослідження** – розробка програми техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм кваліфікованих футболістів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів та підготовки спортсменів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 26 футболістів

– члени юнацької команди Шандун Лунен (U 17), чемпіони Національної юнацької суперліги Китаю 2019 року. Вік гравців 16-17 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно вікової періодизації, в періоді 16-17 років спортсмени готові до виконання фізичних навантажень, які пов'язані з високою напруженою системою метаболічного забезпечення роботи [5], спрямованим розвитком силових можливостей спортсменів у відповідності зі структурою рухових локомоцій і композицій роботи м'язових груп, що беруть участь в основних діях футболістів [4]. У результаті дослідження розроблено й експериментально перевірено програму техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм кваліфікованих футболістів. Програма дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості, типологічні особливості функціонального забезпечення роботоздатності футболістів, спрямованість спеціальної функціональної підготовки та індивідуальні параметри тренувальної роботи в період компенсації стомлення в процесі розвитку швидкісних можливостей футболістів. Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення ТТД.

Програма розрахована на шість тижнів тренувальної роботи. Тривалість програми техніко-тактичної підготовки визначалася з урахуванням мети і завдань спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду річного циклу юнаків 16-17 років [2, 5, 6]. Такий період підготовки дозволить вирішити завдання спеціально-підготовчого етапу в оптимальні терміни без зміни структури підготовки в змагальному періоді. За умови коригування навантаження (збільшення її величини) цей підхід використовується в дорослому професійному футболі [1, 3].

В процесі реалізації власної експериментальної програми, після кожного тренувального мікроциклу були використані відновлювальні мікроцикли, які включали відновлювальні заходи і мобілізаційні вправи. Акценти були зроблені на стимуляцію нейродинамічних функцій організму, кардіореспіраторної системи організму, оптимізацію роботи опорно-рухового апарату. Тривалість кожного відновного мікроциклу склала три дні.

Таким чином, загальна тривалість програми підготовки, спрямованої на розвиток техніко-тактичної підготовленості, склала 62 дні. Перший двотижневий цикл занять спрямований на підвищення специфічних навичок і вмінь у процесі вдосконалення ігрових варіацій з урахуванням розвитку базових компонентів функціональної підготовленості футболістів. Другий двотижневий цикл спрямований на підвищення колективних навичок і вмінь у процесі вдосконалення ігрових варіацій з урахуванням конверсії базових компонентів функціональної підготовленості в прояві спеціальної роботоздатності футболістів. Третій



двотижневий цикл спрямований на формування цілісної структури ТТД в залежності від варіативності ігрових ситуацій з урахуванням структури функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності футболістів.

Пропонований перелік комплексів вправ спрямований на вдосконалення наступних компонентів техніко-тактичної діяльності:

- A. Перша група тренувальних занять «1 ТТД захист». Удосконалення техніко-тактичних дій в захисті.
- B. Друга група тренувальних занять «2 ТТД атака». Удосконалення техніко-тактичних дій в захисті в атаці.
- C. Третя група тренувальних занять «3 ТТД 3-А/А-3». Удосконалення техніко-тактичних дій в під час переходу від функцій «захист-атака» і «атака-захист».
- D. Четверта група тренувальних занять «4 ТТД ІІІ». Удосконалення інтегральних проявів ТТД.
- E. П'ята група тренувальних занять «5 ТТД СП». Удосконалення стандартних положень.

Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення ТТД.

Показано, що в комплексі основних і додаткових занять застосування вправ, спрямованих на вдосконалення рухових здібностей футболістів і їх ТТД, може бути уніфіковано по співвідношенню «доза-ефект» навантаження. На цій основі систематизовані спеціальні засоби і сформовані тренувальні заняття, а також тренувальні комплекси з урахуванням вимог етапного управління техніко-тактичною діяльністю футболістів в мікроциклах етапу безпосередньої підготовки до змагань. Вимоги поточного управління техніко-тактичною діяльністю футболістів реалізовані в спрямованості тренувального процесу в змагальних мікроциклах.

**Висновки:** На підставі проведених досліджень можна констатувати, що представлена програма техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм футболістів дозволяє підбирати комплекси тренувальних занять на підставі оптимізації сукупного впливу зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. Це дозволяє сформуванню системи тренувальних впливів, спрямовану на вирішення конкретних завдань змагального періоду підготовки, в даному випадку, спрямовану на вдосконалення ТТД футболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці і реалізації програми спеціальної техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

## Список використаної літератури

1. Ван Лейбо, Геннадій Лісенчук. Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017, 4: 3-6. doi:[10.32652/tmfvs.2017.4.3-6](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.4.3-6)
2. Ван Лейбо, Лісенчук Г, Лісенчук С, Залойло В, Бойченко С, Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1: 3-8. doi:[10.32652/tmfvs.2020.1.3-8](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.3-8)
3. Пшибыльски В, Мищенко В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов. Киев, Науковий світ. 2005. 162 с.
4. Bangsbo J. Physical Fitness of Soccer Players. Warszawa, 1999. 277 p.
5. Ekblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer). London – Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. 276 p.
6. Kunz P, Engel FA, Holmberg HC, Sperlich B. A Meta-Comparison of the Effects of High-Intensity Interval Training to Those of Small-Sided Games and Other Training Protocols on Parameters Related to the Physiology and Performance of Youth Soccer Players. *Sports Med Open*. 2019. №5 (1). P. 7. Published 2019 Feb 21. doi:[10.1186/s40798-019-0180-5](https://doi.org/10.1186/s40798-019-0180-5)
7. Musalek M., Kokstejn A. The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 1), Art 37, pp.249:254, 2019. doi:[10.7752/jpes.2019.s1037](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1037)

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Макаров О. М.<sup>1</sup>, Тодощенко Р. П.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

<sup>2</sup> Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В ході нашого дослідження розроблено технологію удосконалення фізичної підготовленості боксерів, яка складалась з 6-ти модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної здібності. Кожен модуль відповідає комплексу спеціально підібраних вправ, що виконуються в процесі колового тренування. Після закінчення експерименту отримані результати свідчать про ефективність розробленої модульної технології.

**Вступ.** Спостерігається зростання спортивних результатів за останні роки в багатьох видах єдиноборств, в тому числі і боксі, що вимагає пошуку нових сучасних теоретичних, методичних і практичних підходів до тренування юних боксерів [1, 4].

У сучасній науково-методичній літературі значна кількість досліджень присвячено як проблемам спортивного тренування взагалі [3, 5], так і боксу зокрема. Значну увагу приділено аналізу розвитку рухових, функціональних, технічних, морально-вольових, психологічних, тактичних і багатьох інших дуже важливих професійних якостей, навичок і умінь у висококваліфікованих боксерів. Однак, значно менше досліджень, присвячених вивченню цих якостей у юних спортсменів, початківців, які активно займаються боксом. На думку ряду авторів [2, 3, 5], всебічна спортивна підготовленість, юних спортсменів може бути ефективною в тому випадку, якщо відбувається її комплексний розвиток в технічному, тактичному, фізичному і психологічному аспектах.

Актуальним є питання вдосконалення рухових координації, формування спритності і точності у юних боксерів.

**Мета дослідження** – розробити і апробувати методику удосконалення фізичної підготовленості юних боксерів на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та інтернету; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики. В експерименті брали участі 40 спортсменів, що займаються боксом. Були сформовані експериментальна (ЕГ) і контрольна групи (КГ) по 20 осіб (хлопчиків). Тривалість експерименту 6 місяців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Структура модульної технології розвитку координаційних здібностей включає мету, концептуальну основу, змістовий, процесуальний, і оціночно-результативний компоненти.

Мета визначає вибір способів, дій, є засобом управління, перевірки результатів дій і їх порівняння з прогнозованим підсумком. Мета має тісний зв'язок з мотивацією, так як її прийняття, усвідомлення значущості, має великий вплив на формування мотивації тренувальної діяльності боксерів. Концептуальна основа полягає в науковому обґрунтуванні принципів нерівномірності формування рухової функції дітей, в послідовності розвитку координаційних здібностей юних боксерів, а також методологічні передумови організації тренувального процесу, спрямованого на відповідність вимогам виду спорту, зокрема боксу, для орієнтації тренера на облік провідних фізичних якостей і координаційних здібностей юних спортсменів.

Змістовний компонент включає модулі розвитку координаційних здібностей: здатність до реакції (слухова і зорова реакції), рівновагу, орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритмічна здатність, узгодження руху.

Розроблена нами модульна технологія складається з 6-ти (шість) модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної здібності: здатність до реакції (слухова і зорова реакції), рівновагу, орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритмічна

здатність, узгодження рухів. Кожен модуль містить в собі одну модульну одиницю, яка відповідає комплексу спеціально підібраних вправ, що виконуються в процесі колового тренування в спеціальній частині розминки. Реалізація одного модуля відбувається протягом 13 занять, одне з яких на заключному етапі присвячено діагностиці та оцінці досягнутих результатів. На вступному етапі юні спортсмени вчилися правильно виконувати завдання і переміщуватись по станціях протягом 3-х занять. Інтенсивність навантаження визначалася за заданою ЧСС (min.115 - max. 135 уд / хв) протягом 15-20 хвилин. Чергування відпочинку 2-3 хвилини. Розвиток координаційних здібностей відбувався в стані незвичних умов, що постійно ускладнюються, доводячи рухові дії фактично до автоматизму.

Кожен модуль, що складається з 4 станцій, реалізовувався після загальної частина розминки, що включає в себе ходьбу, біг, комплекс загальнорозвиваючих вправ. Після виконання вправ по станціях слідувала основна частина заняття, зміст якої був однаковим для обох груп (ЕГ і КГ) і відповідав вимогам навчальної програми спортивної школи.

З метою визначення ефективності технології удосконалення фізичної підготовки боксерів нами проведено тестування показників координаційних здібностей (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміна показників координаційних здібностей юних боксерів експериментальної і контрольної груп після проведення експерименту**

Контрольна вправа	Групи	На початку		В кінці		Статистичні показники	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	t	p
Здатність до рекації (см) (Ловля падаючої лінійки)	КГ	17,40	1,1	16,89	0,97	1,52	>0,05
	ЕГ	17,16	1,45	13,47	1,22	8,49	<0,05
Рівновага (с) (проба Ромберга)	КГ	9,15	1,26	10,04	1,13	2,29	>0,05
	ЕГ	9,39	0,74	13,01	2,24	6,69	<0,05
<i>Продовження таблиці 1</i>							
Орієнтування в просторі (см) (Відтворення довжини відрізка правою і лівою рукою)	КГ	8,52	1,12	7,25	1,92	2,49	>0,05
	ЕГ	8,35	1,34	5,65	1,22	6,49	<0,05
Диференціювання (см) (Кидок м'яча на відстань 50% від мах.)	КГ	110,70	2,27	98,6	2,15	16,87	<0,05
	ЕГ	109,70	2,28	93,35	2,02	23,40	<0,05
Ритмічна здатність (с) (Відтворення заданого ритму стрибків)	КГ	1,14	1,16	1,13	0,96	0,03	>0,05
	ЕГ	1,15	1,72	0,83	1,55	0,60	>0,05
Узгодження рухів (с) (Переступання через гімнастичну палицю)	КГ	11,43	1,26	10,75	1,12	1,76	>0,05
	ЕГ	11,46	0,95	9,7	0,86	5,99	<0,05

**Висновки.** Отримані в ході дослідження результати свідчать про ефективність розробленої модульної технології. Після закінчення експерименту при порівнянні показників,

що демонструються юними боксерами КГ і ЕГ в позначених координаційних здібностях, були відзначені статистично значущі відмінності. Аналіз отриманих даних свідчить, що боксери ЕГ у більшості тестів мали статистично достовірну перевагу ( $p < 0,05$ ) у порівнянні із КГ.

### Список використаної літератури

1. Дугарова Д. В., Дагбаев Б. В. Содержание специальной силовой подготовки квалифицированных борцов. Вестник Бурятского государственного университета [Педагогика. Филология. Философия] 2015 №13. С 13-18.
2. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». Единоборства, № 2, 20-23.
3. Колесник И.С., Гатин Ф.А., and Осипов Д.А.. Применение системного подхода для разработки методики совершенствования технической подготовки квалифицированных боксеров. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 12, (3) 2017, С. 69-77.
4. Назаренко, Л. Д., Анисимова Е. А. Воспитание в спорте. М. 2015. 84 с.
5. Реутова Ольга Викторовна, Рода Никита Вячеславович,, Комерческая Светлана Петровна. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в боксе. Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2 (23), 2018. Ст. 229-232.

## ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО

*Матузна Н. А., Шаповалова В. О.*

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

**Анотація.** У даній статті розглядається особливості побудови занять з фізичного виховання зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості у групах загальної фізичної підготовки відділенні легкої атлетики у ЗВО. Підбрано та впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання комплекси фізичних вправ, які по складності доступні до виконання кожному студенту. Аналіз результатів дослідження свідчить, що при систематичному використанні комплексно-варіативного методу, фізична підготовленість студентів поліпшується.

**Вступ.** Автори даної статті, працюючи у Харківському національному університеті «Харківський політехнічний інститут» на кафедрі фізичного виховання у відділенні легкої атлетики, стикаються з проблемою організації занять зі студентами першого курсу. Відсутність достовірної інформації про дійсний стан фізичної та функціональної підготовленості студентів,

а також відсутність можливості оперативної оцінки впливу фізичного навантаження на їхній організм не тільки знижує ефективність процесу фізичної підготовки та оздоровлення, а й може призвести до більш серйозних негативних наслідків.

Учебний процес може бути ефективним лише в тому випадку, якщо буде враховуватися той фактор, що всі студенти мають різний рівень фізичної підготовленості. Викладачам фізичного виховання потрібно запропонувати альтернативну методику розвитку фізичних якостей для усіх, хто займається в даний час [2].

Оцінка ефективності фізичного виховання у ЗВО повинна проводитись, з одного боку, за станом здоров'я тих, що займаються, а з іншого – по рівню розвитку основних фізичних якостей, тобто по рівню фізичної підготовленості.

**Мета дослідження.** Пошук альтернативних методів розвитку фізичних якостей, які сприятимуть поліпшенню фізичної підготовленості студентів.

**Завдання дослідження.** Зробити порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділення легкої атлетики. Розробити та впровадити до учебної програми комплексно-варіативний метод розвитку фізичних якостей студентів. Надати рекомендацій щодо проведення занять в загальних групах з легкої атлетики у ЗВО.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося протягом 2016-2018 рр. В експерименті приймали участь студенти у групах загальної фізичної підготовки з легкої атлетики НТУ «ХП», юнаки першого курсу, які тільки поступили до ЗВО (40 осіб). Була розроблена комплексна програма, ґрунтована на засобах і методах легкої атлетики. Аналіз фізичної підготовленості проводили за тестами, які виконували студенти на контрольних заняттях (прийом контрольних нормативів).

Для комплексного оцінювання рівня фізичної підготовки легкоатлетів на кафедрі фізичного виховання НТУ «ХП», були розроблені та запропоновані наступні тести: «біг на 60 м»; «біг 4 x 9 м»; «підтягування на високий перекладині»; «біг на 800 м» (табл.1).

*Таблиця 1*

**Контрольні нормативи випробування фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики**

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг на 800 м, (хв, с)	2.38	2.50	3.10	3.30	3.31 та >
Підтягування на високій перекладині, (рази)	16	14	12	8	7 та <
Біг на 60 м, (с)	7.5	8.2	8.9	9.5	9.6 та >
Біг 4 x 9 м, (с)	9.0	9.7	10.3	10.8	10.9 та >

За наданою таблицею (табл.1) ми можемо оцінити рівень фізичної підготовленості студентів на початку занять легкою атлетикою та провести порівняльний аналіз змін фізичних якостей за три роки навчання.

У таблиці 2 представлено результати початкового рівня фізичної підготовленості студентів.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики за 2016-2017 н.р., (n= 40)**

Види випробувань	Рівні підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 800 м, (хв, с)	7,5%	17,5%	50%	10%	15%
Підтягування на високій перекладині, (рази)	10%	25%	30%	20%	15%
Біг на 60 м, (с)	15%	15%	12,5%	25%	32,5%
Біг 4 x 9 м, (с)	2,5%	7,5%	42,5%	12,5%	35%

Результати тестів з бігу на 60 м та бігу 4 x 9 м свідчать, що студенти відділення легкої атлетики переважно мають середній, низький та недостатній рівні підготовленості. Біг на 800 м та підтягування на високій перекладені – переважно мають середній та достатній рівні. Це нам допомогло обрати комплекси вправ для розвитку тих якостей, які необхідно підвищити.

Таблиця 3

**Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики за 2017-2018 н.р., (n= 40)**

Види випробувань	Рівні підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 800 м, (хв, с)	10%	22,5%	45%	15%	7,5%
Підтягування на високій перекладині, (рази)	15%	27,5%	22,5%	25%	10%
Біг на 60 м, (с)	20%	10%	12,5%	30%	27,5%
Біг 4 x 9 м, (с)	5%	7,5%	37,5%	20%	30%

У таблиці 3 представлено порівняльний аналіз комплексно-варіативного методу, з якого видно, що недостатній рівень підготовленості студентів зменшився, а достатній та високий рівні збільшилися. Це підкреслює, що обраний комплекс вправ ефективно впроваджений в учбовий процес студентів відділення легкої атлетики.

Таблиця 4

**Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділенні легкої атлетики  
за 2018-2019 н.р., (n= 40)**

Види випробувань	Рівні підготовленості				
	Високий	Достатній	Середній	Низький	Недостатній
Біг на 800 м, (хв, с)	12,5%	27,5%	40%	15%	5%
Підтягування на високій перекладині, (рази)	15%	27,5%	35%	20%	2,5%
Біг на 60 м, (с)	25%	5%	12,5%	35%	22,5%
Біг 4 x 9 м, (с)	7,5%	12,5%	30%	30%	20%

Таблиця 4 відображає аналіз рівня фізичної підготовленості студентів за 2018-2019 н.р. В цілому, рівень фізичної підготовленості поступово зростає у відсотковому відношенні з первинними результатами.

В основній частині кожного другого заняття, які студенти відвідували два рази на тиждень, протягом шести семестрів було впроваджено комплексно-варіативний метод [1].

Комплексна складова методу (кругове тренування) включала ряд індивідуальних методів суворо регламентованих вправ. В основі методу входять серійні повторення декількох вправ підібраних і об'єднаних до комплексу. Вправи були обирали таким чином, щоб кожний студент міг виконувати завдання не порушуючи техніку його виконання, що і було головною задачею комплексу.

Варіативність – це виконання вправ у комплексі в перемінному режимі зі збільшенням або зменшенням швидкості запропонованих вправ або довжини відрізків. Варіативність підбиралася з урахуванням фізичної підготовленості усіх присутніх на занятті студентів.

Комплексно-варіативний метод складається з повторного виконання 6-8 вправ по 4-8 серій. Кількість вправ та серій залежало від рівня підготовленості студентів, які займаються в даний період часу.

У першу вправу входять статичні напруження із затримкою тіла, а саме: на 1-4 повільно присісти до пів присіду, на 5-8 – затримка, на 9-10 – стрибки вгору не згинаючи коліна (на стопі). Стійка: ноги на ширині плечей, на 1-4 – присісти в глибокий випад, на 5-6 – затримати положення, на 7-8 – швидка зміна ніг, на 9-16 – теж саме на другу ногу.

У другу вправу входять спеціально бігові вправи, які повинні виконуватися у швидкому темпі, переважно на розвиток спритності. 5 метрів біг з високим підйманням стегна, біг з закиданням гомілки назад, біг прямими ногами вперед. Можна зробити послідовно усі вправи або обрати одну.



Третя вправа вибухового характеру, яка виконуються на місці, а саме: «бурпі», зміна ніг у безпорному положенні, вистрибування з глибокого випаду на одній нозі або стрибки в гору прямих ногах. Усі вправи виконуються від 2 до 4 разів у максимальному темпі.

Четверта вправа статичного та динамічного характеру. Ходьба глибокими випадами з затримкою на дві секунди, перехресні випади – назад три кроки та вперед глибокий випад – затримка на дві секунди у останньому кроці.

У п'ятій вправі застосовуються стрибкові вправи. Стрибки з ноги на ногу (багатоскоки), стрибки у пів присіді вперед, стрибки на одній нозі вперед, стрибки через предмети (м'ячі, фішки, маленькі бар'єри тощо) на прямих ногах. Кількість стрибків не більше 6 разів.

У шостій вправі прискорення від 10 до 30 метрів. Бігти треба з максимальним зусиллям. Довжина відрізка залежить від рівня підготовленості.

Сьома вправа направлена на розвиток сили рук. Це згинання та розгинання рук в упорі лежачи – п'ять разів, згинання та розгинання рук в упорі спиною до гімнастичної лави – п'ять разів. Вправи треба намагатися робити швидко, але не порушуючи техніку виконання. Можна зробити ці ж вправи зі статичним напрямком, наприклад: на 4 рахунки – опуститися, на 4 – затримка зігнутих рук, 2 рази швидке розгинання рук.

У восьмій вправі направлення на розвиток м'язів тулуба – різноманітні вправи для м'язів черевного преса та спини. Також можна варіювати навантаженнями статичного та динамічного характеру, робити швидко або повільно. Все залежить від фізичної підготовленості студентів, які присутні на занятті.

Цей метод дозволяє обирати вправи залежно від рівня і вміння студентів і дозволяє водночас підвищити ефективність заняття. Рівень фізичної підготовленості зростає і гармонійно розвиваються усі фізичні якості.

**Висновки.** Зроблено порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів відділення легкої атлетики, розроблено та впроваджено комплексно-варіативний метод, який покращує рівень фізичної підготовленості в цілому. Встановлено: для більшого приросту рівня фізичної підготовленості необхідно займатися частіше двох разів на тиждень, для більш раціональної побудови процесу фізичного виховання для кожного студента, необхідним є систематичне управління процесом фізичної підготовленості.

#### **Список використаної літератури**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ. ім. І. Франка, 2013. – 340 с
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник / В.Волков – К.: "Освіта України", 2008. – 256 с.

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

*Мустяца С. Є.*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Анотація.** В статті розглянуто найбільш актуальні засоби та методичні прийоми розвитку координаційних здібностей, які застосовуються юними легкоатлетами. Визначена роль координації у активній тренувальній діяльності дітей 11-12 років та інформативні шляхи оцінювання здібностей спортсменів. Проведено об'єднання легкоатлетичних дисциплін на більш взаємопов'язані по виду рухової діяльності та визначений ступінь значущості розвитку окремих сторін координації.

**Постановка проблеми дослідження.** Враховуючи сучасні тенденції розвитку легкої атлетики тренера змушені на постійній основі удосконалювати тренувальний процес, виховуючи спортсменів, які в майбутньому досягнуть високих спортивних результатів. Весь фундамент координаційних здібностей закладений та добре розвивається у дитячому віці. Спираючись на дослідження В.И. Ляха, який зазначає, що встановленні вікові параметри формування координаційних здібностей в розвитку дитини не слід розглядати як біологічну закономірність, тому, що застосування одних і тих самих методів та засобів по різному впливають на формування якостей у дітей навіть одного віку [2].

Ще важливою умовою розвитку координації в шкільному віці на думку Г.М. Шамардіної є дотримання певних вимог засвоювання умінь : в кожній освоюваній руховій дії повинна бути досягнута точність рухів; добиваючись точності рухів, не завжди необхідно перетворювати кожне уміння на навик; накопичення запасу рухових умінь і розвиток координаційних здібностей повинні бути плановірними і систематичними [7]. В результаті цього перед тренерами стоїть повсякденне завдання вибору найбільш продуктивних вправ та методів, пошуку нових засобів удосконалення координаційних можливостей спортсменів які би відповідали вище зазначеним вимогам і можуть охопити якомога більше самостійних видів координаційних здібностей, які зазначенні в роботах В.Н. Платонова [4, 5].

Аналіз науково – методичної літератури показав, що на сьогодні дуже багато спеціалістів звертали увагу на розвиток координації, пропонували різні засоби удосконалення можливостей спортсмена до конкретного виду змагальної діяльності та спеціалізації. Користуючись певними знаннями, власним досвідом і маючи можливість отримати інформацію інших спеціалістів в підготовці юних легкоатлетів з різних видів її спеціалізації, дає нам можливість створити певну основу для пошуку диференційного підходу до вирішення мети,

пов'язаної з удосконаленням та оцінкою координаційних здібностей юних спортсменів та визначити ступінь значущості розвитку окремих сторін координації.

**Мета дослідження:** проаналізувати науково-методичну літературу щодо заданої теми. Вивчити роль координації для дітей 11-12 років і її значення до обраного виду спорту, запропонувати найбільш ефективні засоби та методи для удосконалення, розвитку здібностей легкоатлетів і методи їх діагностування.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення власного досвіду, анкетування спеціалістів галузі спортивного тренування в легкій атлетиці.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Розвиток координації – це велике праця людини вміло та раціонально узгоджувати рухи ланок тіла вирішуючи певні рухові завдання. Розглядаючи її як елемент розвитку дитячих здібностей, то можна впевнено сказати, що саме координаційні здібності являються головним фундаментом для подальшого більш швидкого та якісного розвитку інших якостей та сторін підготовленості юного атлета. Саме вона допомагає дитині рухатися спритно та впевнено, формуючи правильну поставу та власну впевненість в спортивній діяльності.

Опиравшись на літературні джерела, ми виявили що вік 11-12 років є періодом середньої, трохи уповільненої динаміки природнього приросту координаційних здібностей при чому суттєвої різниці між жіночої та чоловічої статті відсутні майже в усіх видах координації. Але за допомогою педагогічного впливу, направлено на розвиток координаційних здібностей, який несе вагомий внесок і максимальний ефект, підібравши засоби і цілеспрямовано застосовувати їх у рекомендованому віковому діапазоні, можна досягти великих якісних зрушень і стати основою фундаменту до подальшої спеціалізації.

Враховуючи всю сукупність видів спеціалізації легкої атлетики яка використовує майже всі окремі самостійні види координаційних здібностей, нами було проведено об'єднання легкоатлетичних дисциплін на більш взаємопов'язані по виду рухової діяльності та визначений ступінь розвитку окремих сторін координації (табл. 1).

В свою чергу засоби ми розділили на: вправи які виконуються без використання предметів та допоміжних ресурсів; вправи, які виконуються зі спеціальним інвентарем (координаційні кільця, координаційна дробина, бар'єри різної висоти від 15см до 68см заввишки, амортизатори, різні тумби з підвищеннями та інше); ряд рухливих естафет зі постійною зміною проходження дистанції та їх складності. Серед методів пропонуємо повторний метод при початковому вивченні вправ, а в залежності від збільшення арсеналу досвіду і вдосконалення набутих навичок юних спортсменів збільшити і кількість методів які будуть варіювати виконання вправ ускладнюючи роботу спортсмена не тільки змінюючи саму вправу, а і швидкість її виконання.

Таблиця 1

**Ступінь значущості розвитку координації в окремих видах дисциплін в легкій атлетиці**

Сторони координації \ Спортивні дисципліни	Біг з бар'єрами	дистанції	Стрибки у довжину	Стрибки у висоту	Стрибки з жердиною	Біг на середні дистанції	Метання
Здатність відчувати ритм	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++
Здатність до орієнтування в просторі	+++	-	+++	+++	+++	-	+++
Здатність до довільного розслаблення м'язів	+	+	+	+	+	+	-
Здатність до перебудови рухів	+++	-	+++	+++	+++	-	-
Здатність управляти часом рухових реакцій	+++	+++	-	-	-	+++	-
Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів	+++	+	++	++	++	+	++

*Примітка:* «+» - має значення; «++»- має вагоме значення; «+++» - має дуже вагоме значення; «-» не має вагомого значення.

Шукаючи найбільш інформативні методи діагностування координаційних здібностей дітей було визначено більшістю тренерів, що метод спостереження та експертної оцінки є найбільш інформативним, саме викладач маючи великий досвід у даному напрямку багато може сказати про координацію рухів свого вихованця.

Якраз проводячи систематичні заняття тренер може бачити неодноразову тенденцію успішних змін, на скільки швидко та якісно опановують нові рухові дії, наскільки швидко, вчасно, винахідливо перебудовують свої рухи в залежності від установки наставника. Опираючись на власні знання і обираючи найбільш ефективні критерії оцінювання координації можна виділити такі показники, як – правильність, якість, раціональність, швидкість, цілеспрямованість, стабільність, врівноваженість, економічність рухів.

Цей метод не потребує окремо виділяти час для проведення контролю і фіксації результатів, як наприклад при тестуванні, зберігаючи повноцінне ефективне заняття, хоча і має деякі недоліки, які проявляються у не здатності кількісних показників для подальшої

статистичної обробки і слугує лише наближеними, відносними показниками розвитку координаційних здібностей.

**Висновки:** Аналіз наукової літератури довів, що на сьогоднішній день є автори, які спиралися на розвиток координаційних здібностей не виводячи найбільш ефективні самостійні сторони координації в окремих видах легкоатлетичних дисциплін. На основі цього ми розробили об'єднану таблицю з відповідними показниками, зазначивши дисципліни де координація є вагомим ланкою подальшої спеціалізації.

Визначили роль координації для дітей 11-12 років і її розвиток до подальшої реалізації в спортивній діяльності, запропонували найбільш ефективні засоби та методи для удосконалення, розвитку здібностей легкоатлетів і методи їх діагностування.

### **Список використаної літератури**

1. Иссурин В. Б., Лях В.И. Координационные способности спортсменов: методическое пособие. Москва: Спорт, 2020. 208 с.
2. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников: методическое пособие. Москва: Спорт, 2019. 129 с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015. 144 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта: Олимп. лит., 2004. 808 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: [для тренеров]: в 2 кн.: Олимп. лит., 2015. 752 с.
6. Степаненко Д.И., Новиков В.П., Лукина Е.В. Специфика проявления и развития координационных способностей и ловкости у легкоатлетов: учебное пособие. Днепр: 2018. 135с.
7. Шамардіна Г.Н. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції. Дніпропетровськ: Пороги, 2003. 445 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКОРОЧЕНОГО УДАРУ В ТЕНІСІ

*Петренко Г. В., Дятлова К. Д.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Аналіз останніх турнірів Великого шолому вказує на те, що збільшилась кількість спеціальних ударів, які застосовують топові гравці. Саме наявність таких ударів в арсеналі тенісиста забезпечує варіативність тактичних рішень, залежно від ситуацій, що виникають під час матчу. Одним із найефективніших спеціальних ударів є скорочений удар, який дає змогу імпровізувати в грі.

**Вступ.** Сучасний теніс це гра, яка відрізняється тим, що тенісист дуже часто здійснює прискорення, за яким майже негайно слід зупинитися. Фази тенісного удару повинні закінчуватися в моменти часу, які передують дуже тонкій координації «очі – рука». Потім повинно повторно відбутися миттєве прискорення й продовження всього циклу. При цьому всі фази тенісного удару повинні виконуватися з урахуванням характеру руху м'яча [5].

Всі тенісні удари по м'ячу є особливими, але є такі, що носять ще більш спеціальний характер. Кожний із них вимагає дотримання балансу, таймінгу належного управління орієнтацією ракетки в процесі її проходження через зону удару, а також ще більш швидкого прийняття рішення відносно характеру руху м'яча. Проте саме головне полягає в тому, що всі перераховані дії повинні бути підняті зовсім на інший рівень виконавчої майстерності. Сутність спеціальних ударів полягає в тому, що всі дії виконуються на межі можливостей тенісиста [5].

На думку фахівців, одним із найефективніших спеціальних ударів є скорочений удар. З тактичної точки зору скорочений удар, виконаний за рахунок маскування або обманного прийому, змушує суперника пересуватися на велику відстань вперед до сітки [1, 2, 3].

**Мета дослідження:** обґрунтувати застосування скороченого удару в грі, як одного із ефективних технічних прийомів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову та навчально-методичну літературу стосовно застосування скороченого удару в техніко-тактичній підготовці тенісистів.
2. Визначити особливості технічного виконання скороченого удару.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Безліч нових варіантів спортивної техніки, ефективних прийомів і дій стали наслідком спільної роботи тренерів і обдарованих спортсменів.

Практика спорту постійно привносить принципові нововведення в спортивну техніку, що дозволяють істотно підвищити рівень спортивних результатів, особливо в тих видах спорту, які пов'язані з використанням спеціального інвентарю і відрізняються всебічною науковою розробленістю.

Варіативність техніки має велике значення у видах спорту з ситуаціями, які постійно змінюються, гострою недостатністю часу для виконання рухових дій, активною протидією суперників тощо. У зв'язку з цим найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми у раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) в залежності від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності [4].

Скорочений удар, при технічно правильному виконанні, може бути ефективною тактичною зброєю. Зазвичай такий удар виконується в тих випадках, коли суперник знаходиться далеко від задньої лінії корту (особливо корисний скорочений удар у грі проти тенісистів, які не можуть швидко пересуватися до сітки, або гравців, які невпевнено грають біля сітки. Також скорочений удар застосовується для збивання ритму гри суперника (він дозволяє досить суттєво змінити ритмічний малюнок гри, який люблять підтримувати багато тенісистів).

Для вирішення тактичних завдань, застосовуючи скорочений удар, важливо:

- влучати в корт на стороні суперника як можна ближче до сітки (для виконання удару швидкість головки ракетки повинна бути невисокою);

- м'яч повинен летіти й приземлятися в сторону від суперника чи під такими кутами, при яких він буде не доступний для відбиття (удар треба виконувати з нижнім або боковим підкручуванням м'яча або комбінованим, поєднуючи ці два види підкручування).

Обертання м'яча мають відповідні характеристики, які залежать від: кута повороту струнної поверхні ракетки в момент її дотику до м'яча; кута траєкторії маху після зміни первісного напрямку руху ракетки; швидкості головки ракетки в момент контакту її струнної поверхні з м'ячем.

При виконанні скороченого удару елемент несподіваності, а не удар по м'ячу призводить до виграшу більшої частини очок. Тому скорочені удари найбільш ефективні при маскуванні, виконанні обманних прийомів. Такі удари досягають цілі в тих випадках, коли виконуються своєчасно та вносять у гру елемент несподіваності.

Аналогічно до удару з відскоку, скорочений удар з льоту повинен бути точним та гарно керованим, тому що в результаті цього удару м'яч пролітає дуже коротку відстань. Техніка виконання скороченого удару з льоту повинна відповідати тактичній потребі за рахунок використання безпосередньо в ударній дії всього декількох частин тіла тенісиста і повинна дозволяти переміщати головку ракетки на дуже малу відстань.

### **Висновки:**

1. Скорочений удар, при технічно правильному виконанні, може бути ефективною тактичною зброєю, застосовується для збивання ритму гри суперника. Сутність таких ударів полягає в тому, що всі дії виконуються на межі можливостей тенісиста.

2. Скорочені удари досягають цілі в тих випадках, коли виконуються своєчасно та вносять в гру елемент несподіваності та найбільш ефективні при маскуванні, виконанні обманних прийомів. Особливо ефективний на кортах ґрунтових або трав'яних, поверхня яких має схильність поглинати енергію удару.

### **Список використаної літератури**

1. Голенко ВА. Подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности и участие в ней. Москва: БуксМАрт; 2019. 144 с.

2. Креспо М, Рейд М. Обучение новичков и игроков среднего уровня. МФТ; 2013. 320с.

3. Меринов А, Подоляк С, Елисеев С. Современный теннис: анализ техники мировых звёзд и рекомендации по обучению детей. Санкт-Петербург: СИНЭЛ, 2014. 132 с.

4. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2 кн., Кн. 1. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 680 с., ил.

5. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (Icoach) [Інтернет]. Доступно: <http://www.tenniscoach.com/>

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ**

*Прокопенко А. О., Константиновська Н. О.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто питання застосування рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки юних тенісистів. Проаналізовано сучасний стан питання використання рухливих ігор при первинному відборі дітей в тенісі. Окреслено значущість рухливих ігор у системі навчально-тренувального процесу як ефективного засобу розвитку фізичних якостей.

**Вступ.** Етап початкової підготовки в тенісі охоплює перші п'ять років занять у спортивній школі. Основною метою тренувань на даному етапі є зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, розвинення фізичних якостей та вивчення техніки й тактики [4]. У підготовці юних тенісистів використовуються різноманітні засоби, в тому числі, рухливі



ігри, які сприяють створенню дружньої атмосфери, колективізму, відповідальності та наполегливості, задовольняють потребу в русі, розвивають розумові, творчі здібності дітей та сприяють формуванню особистості [4, 5, 6, 7]. Впровадження в тренувальний процес рухливих ігор на етапі початкової підготовки є одним із перспективних напрямків.

**Мета дослідження.** За даними науково-методичної літератури й передового досвіду проаналізувати особливості використання рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки та при первинному відборі дітей в тенісі.

**Завдання дослідження.**

- 1) Провести аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей застосування рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки юних тенісистів;
- 2) Проаналізувати за даними науково-методичної літератури сучасний стан питання використання рухливих ігор при первинному відборі дітей в тенісі.

**Методи дослідження.** Аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як зазначають науковці [2, 3, 4] на етапі початкової підготовки дітям важко виконувати тривалу монотонну роботу, тому в тренувальний процес необхідно включати рухливі ігри, які є засобом емоційної активності. В. А. Голенко [2] у своїх працях зазначає, що першочергово діти повинні багато займатися рухливими іграми перед засвоєнням основних технічних прийомів тенісу.

Саме в іграх проявляється велика рухова активність, формуються моральні якості та психологічна стійкість. На думку авторів [2, 8], за допомогою рухливих ігор можна розвивати фізичні якості, необхідні для подальшої змагальної діяльності юних тенісистів.

Підбір ігор для фізичної підготовки тенісистів на початковому етапі відбувається в залежності від того, які завдання вирішуються на тренуванні. У своїх працях фахівці наголошують [2, 4], що для розвитку швидкості варто добирати ігри, які учні попередньо засвоїли. Тоді основна увага та зусилля дітей будуть концентруватися на швидкості виконання рухової дії [4].

Для розвитку швидкісних здібностей на заняттях можуть використовуватися такі ігри, як «День і ніч», що також сприяє удосконаленню реакції на сигнал, розвитку уваги, кмітливості [1, 3], «Квач» для розвитку орієнтації на майданчику та спритності [1, 8], «Ривок за м'ячем» [8], «Захист фортеці» [3].

Однією з пріоритетних фізичних якостей, що має розвиватися протягом етапу початкової підготовки у дітей є координаційні здібності. Для розвитку відносно самостійних видів даної фізичної якості використовують різноманітні рухливі ігри: «Шнирок», «Зачароване

коло» для покращення рівноваги дітей, «П'ятнашки» для розвитку вміння швидкої зміни напрямку руху та координації рухів [3].

Рухлива гра «Підсічка» сприяє розвитку не лише координаційних здібностей, а й швидкісно-силової підготовленості [8]. Не менш важливим є розвиток гнучкості засобами рухливих ігор - «Підняти м'яч», «Йти через палку»; витривалості – «Сороконіжка»; швидкісної витривалості – «Ловля парами» та силових якостей – «Змагання тачок» у юних тенісистів [8].

В процесі проведення дослідження нами було систематизовано наявний досвід науковців у напрямку використання ігрових тестів, рухливих ігор при первинному відборі перспективних тенісистів (табл. 1).

Таблиця 1

**Аналіз практичного досвіду впровадження рухливих ігор в процес первинного відбору юних тенісистів**

Назва рухливої гри	Завдання, що вирішуються
«Бігуни»	Визначення швидкості пересування, спритності та координаційних здібностей (орієнтації на корті)
«Розвідка»	Визначення тактичного мислення
«Три квадрати»	Дослідження складної рухової реакції (реакції на об'єкт, що рухається) та реакції ймовірнішого прогнозування
«Точно в ціль»	Дослідження точності кидків
«Рибалка»	Визначення координаційних здібностей, здатності до точних м'язових зусиль та "відчуття ракетки"
«Без ракеток»	Визначення здібностей до виявлення вольових якостей та оригінальних тактичних рішень

**Висновки.** Таким чином, використання рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки є важливою складовою для розвитку фізичних якостей та формування мотивації до занять юних тенісистів. При відборі рухливі ігри мають важливе значення для встановлення доцільності спортивного вдосконалення дітей в тенісі.

**Список використаної літератури**

1. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

2. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев В. А. Азбука тенніса. Москва : Terra Спорт, 1999. 128 с.
3. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
4. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : НУФВСУ, 2012. 158 с.
5. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук. 2019. № 25, С. 230-234.
7. Трачук С. В., Давиденко Е. В., Савельєва А. В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3, С. 42–46.
8. Шевченко О. О. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. Спортивные игры. 2017. № 1, С. 80–83.

## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

*Рогаль І. В., Васькевич С. С.*

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

**Анотація.** Ефективна модернізація конфігурації розвитку фізичної культури та спорту будуватиметься на застосуванні інноваційних технологій. У процесі даної реорганізації досить значну роль займає саме комп'ютеризація даної сфери та впровадження інноваційних педагогічних технологій, так як базові навички з волейболу для студентів залишаються на даний момент досить на низькому рівні, що і зумовило актуальність теми.

**Вступ.** Нині учбові програми по усіх предметах переобтяжені. Фізична активність студентів обмежена в результаті зростаючого розумового і емоційного навантаження, яке може стати основою виникнення психосоматичних захворювань. Тренування з волейболу, включені в систему фізичного виховання, можуть сприяти оптимізації відновлювальних процесів в організмі людини [1, 2].

**Мета дослідження.** Пошук адекватних шляхів та методів залучення студентів до самостійних занять волейболом в умовах змішаної форми навчання.

**Завдання дослідження.** Вивчити стан застосування сучасних технологій навчання волейболу, визначити особливості засобів змішаної форми навчання під час викладання дисципліни волейбол.

**Методи дослідження.** В процесі дослідження були використані такі методи: метод спостереження, метод опитування, дослідження та оцінювання фізичного розвитку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасний волейбол є надзвичайно цікавою і видовищною грою. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, дії в захисті і під час блокування, складні техніко-тактичні дії за участі гравців передньої та задньої лінії [3].

На онові емоційного базису волейбол впливає не лише на фізичний розвиток, а й є засобом активного відпочинку. Викладач повинен бути готовим на постійній основі вдосконалювати власну педагогічну діяльність, внутрішні засоби та методи, які можуть забезпечити готовність до ефективних тренувань. Варто зазначити, що волейбол входить до найбільш оптимальних видів рухової активності та володіє зміцнювальною, оздоровчою та психологічною дією.

У сучасному волейболі побудова техніко-тактичних моделей змагальної діяльності виконується з допомогою аналізу відеозаписів спортсменів високої кваліфікації, а також даних комп'ютерно-імітаційного 3d-моделювання тактичних дій як одного волейболіста, так і всієї команди. Основними аргументами на користь комп'ютерних технологій навчання є наочність, інтерактивність, можливість використання комбінованих форм подання інформації та реалізація самостійного навчання, що в підсумку позначається на швидкості і якості засвоєння матеріалу. В процесі навчально-тренувальної роботи важливо не тільки розвинути в спортсмена тактико-технічні навички, а й приділити велику увагу фізичній та морально-вольовій підготовці [4, 5].

Сучасні педагогічні технології, а так само використання інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій дають можливість тренеру досягти максимальних результатів. ІКТ дозволяють організувати учбовий процес на вищому рівні, вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління рівня фізичної підготовленості спортсменів.

Використання презентацій робить процес навчання більш ефективним. Цей вид роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання всіх елементів гри. За допомогою презентацій також можна доступно пояснити правила спортивної гри, технічні та тактичні дії гравців. Наявність візуального ряду інформації легше засвоюється в пам'яті студентів.

**Висновки.** Таким чином впровадження інноваційних технологій в процес навчання волейболу варто здійснювати за допомогою комп'ютерних технологій, які допоможуть забезпечити аналіз досягнень результатів та можливість коригування техніки для забезпечення

більш прогресивного результату та інноваційних педагогічних технологій, на основі яких удосконалюється тактика та техніка гри у волейбол.

### Список використаної літератури

1. Бурла А. О. Структура фізичної та технічної підготовки юних волейболістів. Сумський державний університет. Суми. 2017. С. 58 – 61.
2. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре. Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2016. С. 144.
3. Матвеев Е.М. Волейбол школа движений. *Физическая культура в школе*. 2018. С. 23 – 27.
4. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Національна академія статистики, обліку та аудиту. 2018. С. 58.
5. Шльонська О. Л. Оцінка та інтеграція результатів змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації. 2016. С. 35 - 40.

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ

*Стахов Є. Є., Чорний В. В.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано деякі особливості вивчення та формування техніки ударів в боксі. На основі аналізу літератури встановлено, для кожного удару існує момент, при якому тільки він виявиться найбільш ефективним. Тому саме вміння підбирати правильні удари і їх комбінації є запорукою успіху будь-якого боксера.

**Вступ.** В боксі головним і єдиним засобом досягнення перемоги над противником служить удар. Одночасно удар є найважливішим компонентом техніки сучасного боксу. Для того, щоб здобути перемогу на рингу, необхідно наносити точні, швидкі й акцентовані удари [1]. У переважній більшості досліджень, присвячених тренувального процесу боксерів [2, 3] використовуються різноманітні режими фізичних навантажень та їх поєднань, спрямовані на розвиток виключно скорочувальних характеристик скелетних м'язів. Пошук принципово нових засобів і методів підвищення фізичної працездатності спортсменів залишається актуальним.

**Мета дослідження** – на основі аналізу літературних джерел узагальнити на систематизувати дані щодо навчання та удосконалення техніки виконання ударів в боксі.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури з проблеми дослідження

**Результати дослідження та їх обговорення.** Щоб успішно опанувати обертянням тулуба і перенесенням маси тіла з ноги на ногу, розвинути техніку одиночних ударів, слід починати навчання з фронтального положення. Вправи стоячи на місці з різних бойових положень з кроком вперед, назад і в сторони слід вивчати в колоні по 4-6 осіб. Виконання проводиться під рахунок, окремо, з зупинками для того, щоб можна було перевірити правильність дій кожного спортсмена. Це дуже важливо, тому що неправильно вивчені основні рухи можуть стати головною перешкодою для подальшого зростання спортивної майстерності [5]. Після того як група засвоїть окремі рухи, слід переходити до оволодіння навичками кількох злитих дій, наприклад, після прямих ударів різнойменною рукою з прямої позиції виконати ці ж удари однойменно. При діях правою рукою переміщати масу тіла на однойменну ногу. Вправи, пов'язані з безперервним пересуванням, виконувати в колі, обличчям до центру; якщо вони вимагають бокового пересування, то спортсмени можуть вийти з колони і відпрацювати їх самостійно. Кожен спортсмен, пересуваючись у всіх напрямках, індивідуально удосконалює техніку нанесення ударів, переходить від одного виду діяльності до іншого, поєднує їх в різні комбінації.

У міру засвоєння різноманітних рухів темп виконання вправ слід збільшувати. Найскладнішим на цьому етапі є зв'язування прямих ударів з ударами збоку і знизу. Можна порекомендувати виконання двох-трьох дій в різних поєднаннях, наприклад: прямий - прямий, прямий - боковий, боковий - знизу тощо.

Після групового заняття з техніки ударів тренер переходить до індивідуального вивчення і вдосконалення боксерами ударів по лапі, мішку [4].

Спочатку наносять одиночні удари з місця з усіх положень (як однойменною, так і різнойменною), потім з кроком вперед, назад і в сторони. Далі дії зв'язуються в два-три удари в різних поєднаннях і з різних положень. З метою розвитку швидкості дій, тренер спочатку вказує, якими ударами користуватися, потім ставить певні завдання, виставляючи несподівано то ліву, то праву лапу для удару (прямого, збоку або знизу). Надалі він надає ініціативу спортсмену, який довільно, на свій розсуд, завдає один або два наступних один за одним несильних ударів. Бажання початківця завдавати сильних ударів раніше, ніж він в достатній мірі опанує технікою, змушує надмірно напружуватися, що веде до неточних дій, зайвих рухів. Треба домогтися легких, не напружених ударів, але в той же час швидких і точних. Щоб цього досягти, слід використовувати для вправ пневматичні груші і м'ячі на гумі [5].

Вправи в ударах під час пересувань вперед, назад і по колу треба проводити після того, як боксер засвоїть дії стоячи на місці і з кроками у фронтальному і боковому положеннях. Найкраще робити це в колоні, не заважаючи один одному. Тренер повинен стежити, щоб

спортсмени при виконанні будь-яких ударів зберігали правильне положення кулака (пальці зігнуті і притиснуті до долоні, великий палець притиснутий до середньої фаланги вказівного).

**Висновки.** Резюмуючи, слід зазначити, що техніка ударів в боксі - це вміння використовувати найбільш підходящі комбінації в конкретному поєдинку. Для кожного удару існує момент, при якому тільки він виявиться найбільш розумним, правильним і ефективним. Тому саме вміння підбирати правильні удари і їх комбінації є запорукою успіху будь-якого боксера. При цьому зовсім необов'язково, щоб дані удари були найсильнішими і швидкими.

### Список використаної літератури

1. Аксютін В. В. Вплив психофізіологічних характеристик боксерів на стиль ведення поєдинку : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2016. 22 с.
2. Антонюк А. Е., Герасимишин В. П., Чуйко Ю.А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Журнал - Переяслав, 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С 36-41.
3. Евгачёв О.А. Кийзбаев М.С. Развитие нокаутирующего удара боксера. *Вестник физической культуры и спорта*. 2017. с 17-27.
4. Реутова О. В., Рода Н. В., Комерческая С.П. Влияние физической подготовки на технико-тактические действия в боксе. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2 (23), 2018. Ст. 229-232.
5. Солодовник Е. М., Курланский А. Д.. Бокс для начинающих, техника и основные правила. *E-Scio*, 3 (42), 2020, С. 194-199.

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКІСНОГО ЛАЗІННЯ У ЧОЛОВІКІВ, ЛІДЕРІВ СВІТОВИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Уварова Н. В.<sup>1</sup>, Ботнар Б. Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

<sup>2</sup>Харківський професійний коледж спортивного профілю

**Анотація.** Метою даного дослідження є аналіз результатів швидкісного лазіння чоловіків – лідерів світових змагань зі скелелазіння. В рамках дослідження були проаналізовані протоколи найважливіших світових змагань з 2011 по 2019 роки. Було відокремлено найкращий, найгірший та п'ятий результати проходження траси.

**Вступ.** Скелелазна дисципліна «лазіння на швидкість» (швидкісний підйом на трасу висотою 15м) буде представлено, як окрема олімпійська дисципліна на XXXIII Олімпійських

Іграх, що проходять у Парижі у 2024 р. До програми XXXII Олімпійських Ігор (Токіо) включена дисципліна «багатоборство», підведення підсумків у якому проводиться за результатами виступу спортсмена у змаганнях з лазіння), лазіння на складність та боулдерінгу.[1]

Опробування «еталонної траси» відбулося на зимових Олімпійських Іграх у Туріні. Перший старт на Чемпіонаті Світу відбувся у Іспанії у 2007 році. З того часу всі офіційні змагання у лазінні на швидкість проводяться тільки на ній. швидкість проводяться на «еталонній трасі» довжиною 15 метрів. Саме на ній спортсмени встановлюють світові рекорди. Траса повинна відповідати вимогам світової федерації спортивного скелелазіння (ifcs), на змаганнях повинно використовуватися обладнання (стартові платформи, фінішні кнопки, автоматична страховка, тощо) та буди розташоване, згідно стандартів швидкісного лазіння [2]. Чемпіонати України почали проводитися на еталонній трасі починаючи з 2011 р. [3]. Спортсмен із Донецька Данило Болдирев встановив рекорд Світу у 2014 році, пробігши трасу за 5,60 с.

Вже проведено такий самий аналіз результатів лазіння на швидкість у жінок [4], а також приділити увагу пошуку взаємозв'язку між результатами окремих дисциплін скелелазіння (швидкості, складності та боулдерінгу) у багатоборстві. Дослідження у цьому напрямку можуть значно полегшити прогнозування спортивних результатів у олімпійській дисципліні скелелазіння - комбінованому заліку [5].

**Метою** даного дослідження є аналіз результатів швидкісного лазіння серед чоловіків – лідерів світових змагань.

**Завдання дослідження.** Виявлення динаміки змін часу проходження швидкісної траси спортсменами – лідерами світових змагань.

**Методи.** Були проаналізовані результати протоколів найважливіших Світових змагань за рік (Всесвітні Ігри з не олімпійських видів спорту, чемпіонати Світу та Європи) за період з 2011 року по 2019 роки.

Був виділений кращий час на проходження еталонної траси, час п'ятий та десятий за часовим показником.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У 2011 році відстань між 1 та 5 результатом складала 0,67 сек. Цей же показник між 1 та 10 місцем складала 1,09 сек. У 2019 році, відстань між першим та п'ятим часом на чемпіонаті Світу складала 0,215 с, а між 1 та 10 результатом 0,405 с.

Що цікаво, значно скорочується відрив між 5 та 10 місцем на світових змаганнях, що свідчить про підвищення загального рівня спортсменів, що спеціалізуються у швидкісному



лазінні. Значну роль відіграють психологічні здатності спортсмена зберігати спокій та контроль над ситуацією.

Таблиця 1

**Час проходження еталонної траси чоловіками на Світових змаганнях: перший, п'ятий та десятий результати (секунди)**

Роки	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011
Результат									
1-й час, с	5,542	5,630	5,630	5,830	5,820	5,600	5,980	6,00	6,260
5-й час, с	5,757	5,904	5,940	6,140	6,170	6,100	6,290	6,700	6,930
10-й час, с	5,937	6,114	6,120	6,300	6,420	6,360	6,640	7,210	7,350

На сьогоднішній день в цьому виді скелелазіння на Світових Чемпіонатах та Першостях регулярно виборюють медалі спортсмени Франції, Італії, Росії, Ірану, США, Польщі - країн, які побудували велику кількість "еталонних" скеледромів та мають змогу для участі у міжнародних змаганнях вибрати дійсно кращих серед кращих спортсменів своєї країни.

**Висновки.** За результатами дослідження виявлено, що часовий проміжок між першим та 10 результатом на світових змаганнях у лазінні на швидкість серед чоловіків у 2019 році скоротився більше ніж вдвічі, у порівнянні з 2011 роком (0,405 с проти 1,009 с). Це засвідчує про значне зростання конкуренції серед спортсменів, і необхідність приділяти значну увагу психологічній та техніко-тактичній підготовці спортсменів.

#### Список використаної літератури

1. Sport Climbing. Режим доступу: <http://tokyo2020.org/en/games/sport/olympic/sport-climbing/>
2. Sport Climbing. Режим доступу: <http://www.ifsc-climbing.org/index.php/news/item/322-speed-project-are-you-ready-set-go>
3. Уварова Н. В. Сучасні олімпійські перспективи розвитку спортивного скелелазіння. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 2017. Чернігів: Том 2, с. 273-277.
4. Уварова, Н., Кадієва, М. Аналіз результатів швидкісного спортивного лазіння на еталонній трасі серед жінок і перспективи його розвитку на Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2019. Київ: 9 (1), с. 47-51. Doi: 10.32652/tmfvs.2019.1.

5. Kozina, Z., Uvarova, N., Kniaz, H., et. al. The influence of results in various types of climbing on the result in the Olympic Climbing Combined at the 2018 World Cup (men). *Journal of Physical Education and Sport*, 2020: 20 (1), pp: 255 - 261. Doi:10.7752/jpes.2020.01034.

## ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

*Фастовець О. О.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У даній статті розглядаються методичні особливості застосування методу колового тренування для виховання фізичних якостей борців. На основі аналізу літературних джерел визначено основні напрями за якими на практиці застосовується метод колового тренування.

**Вступ.** В даний час тема використання методу колового тренування в навчально-тренувальних заняттях стає все більш актуальною, так як на тренуваннях комплексно використовуються різні методи і прийоми, але перевага завжди віддається методу колового тренування, оскільки даний метод найбільш ефективний для вирішення мети всебічного розвитку основних рухових якостей борців. Вибираючи поєднання методів тренування тренер завжди порівнює свій вибір з тим завданням, який на даному етапі тренування вирішується [1].

Виходячи з цього, на тренувальних заняттях важливе значення надається розвитку фізичних якостей і навчання певним умінням і навичкам. Ці процеси багато в чому взаємопов'язані. Адже навчаючи борців якого-небудь технічного елемента, ми одночасно здійснюємо вплив на розвиток тих чи інших фізичних якостей. Відповідно, працюючи над зміцненням сили, розвитком швидкості або витривалості, створюється необхідна база для більш кращого освоєння рухових вмінь і навичок.

Як зазначають автори [1, 3], основою колового тренування є багаторазове виконання певних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком. Це відрізняє метод суворо регламентованої вправи від ігрового і змагального методів, для яких характерні лише приблизне регулювання і лише приблизна програма дій.

Отже, фахівці вказують на те, що комплекси вправ підбираються залежно від проходження певної теми і з урахуванням комплектування тренувальної групи. Працюючи за методом колового тренування, повинні враховуватися вікові особливості спортсменів [3, 4].

**Мета дослідження** – на основі аналізу літератури розглянути особливості застосування методу колового тренування.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основне завдання використання методу колового тренування на заняттях є ефективний розвиток фізичних якостей в умовах обмеженого часу при суворій регламентації і індивідуального дозування виконуваних вправ. При цьому розвиток рухових якостей має бути тісно пов'язаний з освоєнням програмного матеріалу.

Колове тренування може проводитися в кінці підготовчої частини на 10 - 15 хвилин або може бути використана в основній частині тренувань 20 - 25 хвилин [3].

Засобами і методами колового тренування можуть бути різноманітні загальні і спеціальні вправи, зазвичай технічно нескладні, циклічні і ациклічні.

Проведений нами огляд літератури [1, 6, 7] засвідчив, що вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок. Індивідуальне дозування навантаження визначається в коловому тренуванні визначається рівнем фізичної підготовленості спортсменів.

У серію колового тренування необхідно включати 8-10 вправ, послідовність яких визначається таким чином, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не відчували навантаження в попередній вправі.

Кожна вправа визначається числом повторень, частотою рухів (інтенсивністю), масою обтяжень, часом навантаження. Після закінчення першої серії приступають до наступної (через певний інтервал відпочинку). Таким чином, колове тренування можна виконати кілька разів [2].

Як вказує Ручка Є. В при застосуванні методу колового тренування зазвичай застосовують до 10 вправ. Кожна наступна вправа повинна бути спрямована на іншу групу м'язів, яка не була задіяна в попередній вправі [6].

Прикладом тут можуть бути вправи з обтяженнями. Час виконання кожної вправи від 20 секунд і вище, залежно від рівня підготовленості спортсменів, з інтервалами відпочинку між вправами.

**Висновки.** При вдосконаленні загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних борців ефективність навчально-тренувального процесу можна підвищити шляхом впровадження методу колового тренування, що сприятиме вдосконаленню фізичних якостей, поліпшенню режиму роботи і відпочинку при виконанні тренувальних завдань, розширенню рухових можливостей спортсменів.

### Список використаної літератури

1. Азієв Е. Е. О. Вдосконалення фізичних якостей юних борців із застосуванням методу колового тренування : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична

культура і спорт". Запоріжжя : ЗНУ. 2020. 59 с.

2. Антонюк Андрій Едуардович, Герасимишин Віктор Петрович, Чуйко Юрій Андрійович. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальные научные исследования в современном мире. Журнал - Переяслав, 2021. Вып. 1(69), ч. 3. С 36-41.

3. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). Ст 40-46. DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.

4. Голоха, В. Л., Панов, П. П. Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, Т 1, 2020. С. 10-14.

5. Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., Бойченко, Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Єдиноборства, № 2. 2016. С. 20-22.

6. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] : наукова стаття. Траектория науки. 2016. № 2(7). Режим доступу 44 : <https://cyberleninka.ru/article/n/udoskonalennya-pidgotovki-yunih-bortsiv-vumovah-dinamichnogo-rozvitku-vilnoyi-borotbi>

7. Ручка Є. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 6. С. 100-104.

## **СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ**

*Хуртенко О. В., Вольський Т. В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано особливості розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах, зокрема в тхеквондо. Зазначено необхідність проведення аналізу змагальних поєдинків. Охарактеризовано основні фізичні якості єдиноборців.

**Вступ.** За останні десятиліття значно зріс інтерес до різних видів східних і західних спортивних єдиноборств. Тхеквондо в силу своєї доступності, динамічності та видовищності є одним з найбільш популярних видів бойових мистецтв, народжених на Сході. Постійно зростаюча конкуренція в тхеквондо свідчить про необхідність розробки нових засобів і методів

спортивного тренування, які могли б максимально відповідати вимогам, визначеним специфікою виду спорту.

**Мета дослідження.** Проаналізувати специфічні особливості розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів-тхеквондистів.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Фізична підготовка спортсмена відіграє найважливішу роль в сучасній системі спортивного тренування, багато в чому забезпечуючи вирішення завдань технічної, тактичної і психологічної підготовки [2].

Спортсмену, який займається спортивними єдиноборствами необхідно бути добре фізично підготовленим. Необхідність проведення окремих занять зі спеціальної фізичної підготовки продиктована специфікою діяльності виду спорту [8].

А.А. Новиков і Р.А. Пілоян [4] відзначають, що в спортивній практиці на передній план виступають питання, пов'язані з теорією тренування, іноді без урахування специфіки змагальної діяльності спортсмена. Очевидно, що перш ніж планувати підготовку спортсмена до змагань і досягненню конкретного результату, необхідно дізнатися про умови протікання єдиноборства, вимоги до окремих функцій організму, особливо роботи нервово-м'язового апарату в умовах змагань, і виходячи з цього, будувати процес тренування [5]. Це в першу чергу відноситься до спеціальної фізичної підготовки.

Оскільки при виконанні стрибків спортсменам, які займаються східними єдиноборствами (карате, ушу, тхеквондо) доводиться долати в основному, свою власну вагу, то з усіх показників сили, спортсменам, які займаються тхеквондо, найбільш важливі показники абсолютної сили м'язів ніг і відносні показники м'язів тулуба і рук [1].

Специфіка різних видів єдиноборств, в тому числі і тхеквондо, диктує необхідність збільшення сили за рахунок вдосконалення нервово-координаційних відносин, не стимулюючи обмінні процеси в м'язах [10].

Booth G (2016) зазначає, що при проведенні силової підготовки тхеквондистів слід пам'ятати, що для тхеквондо найбільш важливо її прояв в поєднанні з швидкістю і не вимагає зайвого збільшення м'язової маси, що може негативно позначитися на швидкісних якостях спортсмена [9].

Тому в процесі силової підготовки вправи, спрямовані на розвиток сили м'язових груп, чергуються з вправами, спрямованими на розвиток швидкості. Оскільки при прояві швидкісно-силових якостей в видах єдиноборств сила не досягає абсолютних величин, при вихованні цих якостей провідне місце займають, перш за все, здатність м'язів збільшувати силу в найкоротші моменти часу, тобто, мова йде про вибухові здібності м'язів [3].

Слід врахувати, що при виконанні вправ, які не відповідають силовим можливостям спортсмена, іноді може виникнути «бар'єр швидкості», який вельми важко подолати. Тому паралельно з розвитком швидкості необхідно працювати над розвитком сили даної м'язової групи. Як зазначають науковці [8], особливе місце в швидкісно-силовій підготовці єдиноборців займає розвиток стрибучості, для чого застосовуються стрибки з обтяженнями, «багатоскоки», стрибки вгору і «в глибину» з відскоком.

У тхеквондистів в спортивних поєдинках проявляється велика кількість складних рухових реакцій. Перед спортсменом ставиться завдання реагувати на об'єкт, що рухається (суперника) і вибрати з декількох можливих дій єдину адекватну ситуації. Плануючи швидкість виконання вправи, слід пам'ятати, що швидке скорочення в процесі руху супроводжується збільшенням тону м'язів-антогоністів, що викликає гальмуючий ефект, який носить охоронний характер. Це рефлекторне гальмування усувається кропіткою тривалою роботою в конкретному русі, що веде до вдосконалення міжм'язової координації.

Діяльність спортсмена постійно пов'язана з виконанням м'язових зусиль, в результаті яких відбувається механічна робота. Чим довша робота, тим важче її виконання з колишньою ефективністю, в зв'язку з наростанням стомлення, під яким розуміється викликане навантаженням тимчасове зниження працездатності. Відповідно до цього, очевидно, що стомлення є специфічним, а витривалість, демонстрована спортсменом, завжди є спеціальною [2]. Аналізуючи особливості змагальної діяльності тхеквондистів, можна зробити висновок, що до спеціальної витривалості в тхеквондо відносяться: швидкісна витривалість м'язів ніг і координаційна витривалість [3].

Гнучкість в карате, ушу, тайському боксі та тхеквондо розглядається через показники активної і динамічної гнучкості в зв'язку з тим, що більшість ударів в цих видах єдиноборств виконуються в голову. Основним засобом розвитку гнучкості в єдиноборствах є вправи на розтягування: прості рухи, пружні, махові, із самозахопленням, з зовнішньою допомогою.

Координаційні здібності єдиноборця дуже багатообразні. Однак можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей тхеквондистів: здатність точно узгоджувати і регулювати просторові, тимчасові і силові рухи; здатність до збереження стійкості рівноваги; здатність до розслаблення.

У реальній тренувальній та змагальній діяльності єдиноборців, в тому числі і тхеквондистів всі зазначені види координаційних здібностей проявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші - допоміжну, при цьому в змагальних поєдинках відбувається миттєва зміна ролі різних компонентів координаційних здібностей у зв'язку зі зміненими зовнішніми умовами [1].

Отже, заняття зі спеціальної фізичної підготовки єдиноборців спрямовані на розвиток їх спеціальних рухових якостей. У них широко використовуються імітаційні вправи, а також робота на лапах і інших снарядах. Включаються різні вправи з обтяженнями, спрямовані на розвиток спеціальних фізичних якостей, що зберігають структуру рухових дій в виді єдиноборств. А також активно застосовуються вправи на відновлення і релаксацію [7].

**Висновок.** Перш ніж здійснювати процес розвитку спеціальних фізичних якостей в єдиноборствах, необхідно провести аналіз змагальних поєдинків спортсменів і визначити спеціальні фізичні якості, що забезпечують ефективність рухових дій в спортивних спарингах в кожній віковій і кваліфікаційній категорії.

### Список використаної літератури

1. Бойченко Н.В. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *ЄДИНОБОРСТВА*. 2020. №3 (17). С. 92-105
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб.пособ. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Лукіна О. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
4. Новиков А.А., Пилюян Р.А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки. *Теория и практика физической культуры*. 1996. №2. С. 44-48.
5. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учеб. пособ. Малаховка: МГАФКЮ, 2019. 99 с.
6. Филин В.П. Основы юношеского спорта: учеб. пособ. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 255 с.
7. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М., Хоронжевський, Л.Є., Кириченко, В.М. Використання інноваційних фітнес технологій у процесі відновлювальних занять кваліфікованих боксерів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8. С. 241-247.
8. Хуртенко, О.В., Дмитренко, С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *ЄДИНОБОРСТВА*. 2018. Вип. 4. С.69-79.
9. Booth G. Training for real. Australian taekwondo magazine: Blitz Publications Pty Ltd. Melbourne, 2006. Vol. 15. N 2. 20p.
10. USTU Instructor's Textbook. United States Taekwondo Union Instructor's Textbook. Third edition Spring, 2016. 400 p.

## ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БРЕЙК- ДАНСОМ

*Хуртенко О. В., Зелений Ю. М.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті охарактеризовано хореографічну підготовку як основу розвитку рухових здібностей у спортивних танцях. Виділено засоби хореографічної підготовки для дітей, що займаються брейк дансом в залежності від впливу на кожен рухову здібність.

**Вступ.** Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного удосконалення. Сутність її полягає у виборі адекватних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів. Фахівці [2,4] визначають хореографічну підготовку як систему, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також відзначають її роль у композиційному вирішенні спортивних вправ.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати хореографічну підготовку як основу розвитку рухових здібностей у спортивних танцях.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Брейк-данс (брейкінг) - яскравий, запальний і енергійний танець з елементами акробатики, гімнастики, і танцювальних рухів. Поширений серед дітей, підлітків та сучасної прогресивної молоді, як екстремальний вид танцю і спорту. На сьогоднішній день брейк-данс став одним з найпопулярніших напрямків як субкультурний елемент вуличного танцю. В Україні цей стиль прийшов в кінці 90-х років. У 2018 році брейк данс (брейкінг) офіційно ввели в програму Олімпійських Ігор-2024 у Франції.

Брейк-данс складається з технічно складних елементів, що вимагають фізично-акробатичної та хореографічної підготовки.

На сучасному етапі розвитку спортивних танців для досягнення високих спортивних результатів від спортсменів потрібна гарна фізична підготовка і висока технічна майстерність при виконанні складних рухових дій.

Важливим аспектом фізичної підготовки танцюристів є розвиток основних рухових здібностей (сила, силова витривалість, швидко-силові якості, гнучкість, стрибучість, пластичність, координація). Для виконання музично-акробатичних композицій на високому рівні потрібна не тільки технічна майстерність, а й розвиток різних координаційних здібностей (ритмічність, реакція, диференційована здатність, орієнтація в просторі та ін.).



Крім розвитку рухових здібностей, при виконанні музично-акробатичних композицій, потрібна музикальність, хореографічність, виразність і артистичність. Ці якості виховуються, в основному, засобами хореографічної підготовки.

Як відмічено багатьма фахівцями [1, 4, 6] хореографічна підготовка сприяє розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, виворітності, стрибучості, гнучкості, рухливості в суглобах, еластичності і сили м'язів, виразності і артистичності. Завдяки їй удосконалюється культура рухів, набувається відчуття рівноваги і вміння виконувати рухи гранично чітко. Більшість тренерів відмічає, що на сучасному етапі розвитку брейк дансу всі перераховані вище якості, повинні виховуватися у спортсменів для досягнення високої спортивної майстерності [5].

Фахівці вважають, що при підготовці спортсменів хореографічна підготовка не менш важлива, ніж технічна, тактична і психологічна.

Більшість тренерів з брейк дансу та хіп-хопу вважають, що хореографічну підготовку повинен проводити хореограф, починаючи з першого року підготовки спортсменів, обгрутовуючи це тим, що з найперших занять повинна формуватися правильна постава, культура рухів і виразність.

Однак 20% фахівців зі спортивних танців вважають доцільним починати заняття хореографією з другого року навчання. На їхню думку, спортсмени, прозаймавшись рік, вже мають деяку технічну базу тому освоєння хореографічних вправ буде проходити легше. До того ж, головне завдання етапу початкової підготовки - засвоєння основ техніки акробатичних вправ. Менша частина тренерів стверджують, що хореографічну підготовку слід починати з третього року навчання, тому саме в цей період підготовки складаються музично-акробатичні композиції [1].

Великий відсоток тренерів (65%) виступає за те, щоб хореографія проводилася два рази на тиждень, так як, на їхню думку, хореографічна підготовка є важливим аспектом підготовки спортсменів. Однак, багато фахівців (30%) стверджує, що заняття хореографією досить проводити один раз на тиждень, решту часу приділяти навчанню акробатичним елементам. Тільки невелика кількість тренерів бачать необхідність у проведенні занять з танцюристами спортсменами три рази на тиждень. Вони вважають, що на початковому етапі підготовки важливо сформувати правильну поставу, культуру рухів, узгодженість дій.

Виходячи з аналізу науково-методичної літератури, що стосується розвитку рухових здібностей та хореографічної підготовки [2, 3, 7, 8], ми виділили засоби хореографічної підготовки для дітей, що займаються брейк дансом в залежності від впливу на кожен рухову здібність.

Таблиця 1

**Розподіл засобів хореографічної підготовки в залежності від впливу на кожну рухову здатність**

Елементи класичного танцю	Різновиди ходьби і бігу	Вправи художньої гімнастики	Вправи вільної пластики	Танцювальні зв'язки	Акробатичні вправи	Рухливі ігри
1-9	2-8	1-9	3,6,7	1-9	1,3,7-9	3-5,7-9

*Примінка:* 1-рівновага, 2-стрибучість, 3-гнучкість, 4-рухова реакція, 5-ритмічність, 6-пластичність, 7- здатність до диференціації, 8-орієнтація в просторі, 9-узгодженість рухів

Елементи класичного танцю, вправи художньої гімнастики, танцювальні сполуки сприяють повною мірою розвитку всіх представлених рухових здібностей, так як вони мають різноманітну спрямованість і виконуються під музичний супровід.

Різновиди ходьби і бігу в більшій мірі виховують стрибучість, рухливість суглобово-зв'язкового апарату (гнучкість), ритмічність, пластичність, рухову реакцію, здатність до диференціювання, орієнтацію в просторі і узгодженість рухів, так як вони мають різноманітні форми, впливають на різні групи м'язів, вимагають великої концентрації уваги, узгодженої дії рук і ніг і мають чітко виражений ритмічний малюнок.

Вправи вільної пластики сприяють розвитку гнучкості, пластичності і здібності до диференціації, так як виконуються з чергуванням м'язового напруження і розслаблення. Акробатичні вправи сприяють розвитку в більшій мірі рівноваги, гнучкості, здатності до диференціювання, орієнтації в просторі і погодженості рухів, а ігри під музичний супровід - ритмічності, рухової реакції, здатності до диференціювання, орієнтації в просторі та узгодженості рухів.

**Висновок.** Таким чином, виділені нами засоби комплексної хореографічної підготовки повною мірою сприяють розвитку всіх перерахованих рухових здібностей і, крім цього, виховують музичну пам'ять, красу рухів, виразність і артистичність, що необхідно для виконання танцювальних композицій.

**Список використаної літератури**

1. Артем'єва Г. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №4(66). С. 32-36
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. СПб: «Респекс», 1996. 256 с.
3. Бирюкова Е.А. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. 18 с.
4. Сосіна В. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *DANCE STUDIES*. 2020. Vol. 5. №1

5. Соронович І.М. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці. *Вісник Прикарпатського університету. Фізичне виховання*. 2012. № 15. С. 142–150.

6. Хуртенко О., Шевчук М. Психолого-педагогічні технології впливу комплексної хореографічної підготовки на розвиток рухових здібностей юних акробатів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №35. С. 448-459

7. Шипиллина І.А. Хореография в спорте. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.

8. Яковлів В., Хуртенко О., Яковлів Є. Удосконалення координаційних здібностей у дітей 6-7 років, які займаються акробатикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №4(8). С. 71-78

## ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Хуртенко О.В, Кісарчук Б.В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано тренувальний процес футболістів 11-12 років. Розглянуто структуру змагальної діяльності юних футболістів. Визначено забезпечення «надійності» змагальної діяльності юних футболістів.

**Вступ.** Проблема підготовки спортивного резерву в футболі зачіпає широке коло організаційних, методичних і наукових питань, тісно пов'язаних з наступними спортивними результатами на рівні клубних і збірних команд. В даний час відчувається дефіцит кваліфікованих футболістів, що свідчить про деяке зниження ефективності роботи системи підготовки спортивного резерву, а, отже, і якості професійної майстерності тренерів, які працюють з групами початкової підготовки [2].

**Мета дослідження.** Проаналізувати тренувальний процес юних футболістів на основі показників змагальної діяльності.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Змагальна діяльність передбачає безпосередню демонстрацію можливостей футболіста відповідно до правил, оцінку і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Змагання також є засобом відбору та підготовки спортсменів, пізнання їх резервних можливостей.

У спортивних іграх змагальна діяльність отримала визнання як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена [5]. У футболі така методологія оцінки підготовленості широко апробована на висококваліфікованих спортсменах [3].

Відсутність даного методологічного підходу в дитячо-юнацькому футболі обмежувало можливості подальшої оптимізації підготовки спортивного резерву.

Рішенням даної проблеми послужили роботи В.А. Вижгіна [1]; А.Ю. Шевченка та С.В. Бойченка [6] та ін. Причому в своїй роботі В.А. Вижгін (2002), встановив домінуючі показники, від яких залежить певною мірою рівень спортивної майстерності футболістів 11-12 років. В першу чергу, показники маси тіла, фізичної працездатності, максимальної швидкості бігу, час складної рухової реакції, рівень швидкісно-силових якостей і ступінь комплексного прояву швидкості, спритності і техніки володіння м'ячем в специфічних складнокоординаційних ігрових умовах. У структурі змагальної діяльності у юних футболістів даного віку відзначений високий рівень залежності спортивної майстерності від обсягу та ефективності таких техніко-тактичних дій, як короткі і середні передачі м'яча вперед, ведення м'яча і обігравання суперника за допомогою обведення, відбір м'яча і єдиноборств. При цьому, як вказує автор, кількісні параметри змагальної діяльності на 47,3% залежать від антропометричних характеристик і функціонального стану організму юних спортсменів, а якісні - на 52,1% обумовлені рівнем координаційних здібностей і швидкісно-силових якостей.

Аналізуючи дані Г.А. Лисенчука [5], виявляється в його дослідженнях чимало спільних поглядів з поглядами В.А. Вижгіна [1] при вивченні змагальної діяльності юних футболістів. Так, наприклад єдиною виявилася думка, що в період початкової підготовки змагальна і тренувальна різнобічність техніки і тактики не роблять істотного впливу на рівень підготовленості юних спортсменів.

Деякі позиції і аргументи В.А. Вижгіна і В.І. Івасяка в наукових роботах носять, на наш погляд, дискусійний характер.

Так, В.А. Вижгін у своїй роботі вказує на «надійність» змагальної діяльності, яка забезпечується високою активністю і точністю атакуючих і оборонних дій [1].

Однак термін «надійність» в спортивну педагогіку прийшов з інженерної психології. Застосовувати його до дій футболістів, у яких ще тільки відбувається формування спортивної майстерності, на наш погляд, навряд чи є доцільним і логічним.

Оцінка показників змагальної діяльності здійснювалася в дослідженнях В.А. Вижгіна (2002) та Г.А. Лисенчука, В.О. Тищенко (2019) в іграх юних футболістів на полях стандартних розмірів (105x74м) і в складах команд 11x11 осіб. При цьому на практиці виявилася протиріччя між необхідністю виконувати ефективно техніко-тактичні дії і здійснювати, на наш погляд, великі обсяги бігової роботи, що значно важче для 11 річного футболіста і вимагає іншої фізичної підготовленості.

В умовах таких завищених вимог до фізичної підготовленості більшість футболістів втомлюються і уповільнюють темп гри і, як один з наслідків, спрощують свої техніко-тактичні

дії, граючи, переважно, швидкою передачею в сторону воріт суперника. Зміна умов проведення змагань в нашій країні і за кордоном за останні 10 років сприяла вирішенню ряду проблем, що виникли. Однак, до цього часу змагальна діяльність футболістів, які грають на зменшених полях з різними складами, продовжує бути відокремленою від змісту тренувального процесу. Це відбувається внаслідок не вивченості особливостей і умов змагальної діяльності.

**Висновок.** Отже, досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодих футболістів, а також без аналізу показників змагальної діяльності.

### Список використаної літератури

1. Вишгін В.А. Дослідження ефективності методики навчання дітей 11-12 років техніці футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. М., 2002. 18с
2. Івасяк В.І. Оптимізація тренувального процесу футболісток у підготовчому періоді: метод. посіб. Львів, 2003. 40с.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. Винница : Планер, 2006. 683 с
4. Лисенчук Г.А., Тищенко В.О. Комплексна оцінка спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості як запорука формування основного складу у футболі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. Вип. 8 (27). С. 175-183.
5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Київ: «Олімпійська література», 2003. 268 с
6. Шевченко А.Ю., Бойченко С.В. Структура і зміст процесу підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 6 (49). С. 147-155

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

*Шевченко О.В., Журба А.О.*

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка

**Анотація.** В статті здійснений аналіз особливостей розвитку гнучкості спортсменів на початковому етапі навчання. Доведено, що гнучкість в заняттях спортом це здатність спортсмена виконувати рухи в суглобах зі значною амплітудою. Обґрунтовані підходи щодо розвитку гнучкості юних спортсменів.

**Вступ.** Однією з найважливіших фізичних якостей у різних видах спорту зі складною координацією є гнучкість. Гнучкість – властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі

руху ланок тіла. Науково доведено і підтверджено на практиці, що виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростання втоми. Варто відзначити, що проблемі методики розвитку гнучкості присвячена значна кількість досліджень, але запропоновані підходи до розвитку гнучкості ґрунтуються на загальних методичних прийомах та недостатньо враховують вікові та добові особливості спортсменів [2]. Отже, проблему розробки методичних основ розвитку гнучкості спортсменів в групах початкової базової підготовки слід вважати актуальною.

**Мета роботи** полягає в обґрунтуванні методики розвитку гнучкості юних спортсменів на початковому етапі підготовки.

В процесі дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо питань розвитку рухових здібностей під час тренування юних спортсменів.
2. Виявити загальні та специфічні закономірності розвитку гнучкості .
3. Обґрунтувати методичні особливості розвитку гнучкості на початковому етапі підготовки спортсменів.

Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні **методи** дослідження: аналіз науково-методичних джерел, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив з'ясувати, що в теорії фізичного виховання і спорту існує багато визначень гнучкості. Так, В. М. Платонов та М. М. Булатова визначають гнучкість як морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів спортсмена [2], Т. Ю. Круцевич та ін. надають визначенню гнучкості – здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога з більшою амплітудою [5].

Досвід провідних тренерів доводить, що в практиці спортивного тренування відмічено, що однією з причин травмування в спорті, особливо на початковому етапі навчання, є недостатній рівень розвитку гнучкості спортсменів.

Так, розрізняють активну і пасивну здібність до гнучкості в суглобах. Під активною гнучкістю розуміють здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухливості в суглобах, але і від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла. Пасивна гнучкість - здібність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги (партнер, прилад, обтяження тощо). В процесі дослідження нами визначено, що

рухливість в окремих суглобах може мати індивідуальні відмінності при виконанні різних рухів у різних площинах.

Рухливість у суглобах залежить від низки факторів. Найголовнішими серед них є будова суглобів, їх форма, довжина суглобових поверхонь, наявність кісткових виступів та їх розмірів. Під впливом цілеспрямованих занять фізичними вправами не можна змінити форми суглобів, але можна досягнути позитивних морфологічних змін довжини суглобових поверхонь, що позначається на рухливості суглобів, особливо у дітей та підлітків [5].

На думку Ленішин В., найбільший діапазон рухливості кульшових суглобів зареєстровано в представниць художньої гімнастики, а максимальна амплітуда рухів найсильніших гімнасток світу може досягати 275 градусів. При цьому для досягнення такого діапазону рухливості суглобів спортсменки використовують різні методи, серед яких є й такі, у яких не враховуються генетичні та вікові особливості, стан опорно-рухового апарату та рання спеціалізація [1].

Обов'язково слід враховувати анатомічну будову суглобів при розвитку максимальної гнучкості. У спортсменів, які погано координують рухи і не вміють розслаблятися, гнучкість нижча і повільніше розвивається; погана гнучкість може бути обумовлена головним чином невмінням розслабляти м'язи – антагоністи, недостатньою злагодженістю нервових процесів, регулюючих напругу і розслаблення м'язів [3].

Максимальних показників (для аналізу використані дані сумарної гнучкості суглобів – плечового, поперекового відділу хребта, кульшового) у виконанні рухів з великою амплітудою дівчата з середнім рівнем фізичного розвитку досягають в 9 років. В розвитку гнучкості у хлопців з середнім рівнем фізичного розвитку спостерігається два основних періоди активізації – з 9 до 11 років і з 14 до 16 років.

Ефективність розвитку гнучкості юних спортсменів залежить перш за все від правильного вибору засобів, що сприяють підвищенню рухливості в суглобах. До них необхідно віднести вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою. Основними обмеженнями розмаху рухів є м'язи-антагоністи. Розтягнути сполучну тканину цих м'язів, зробити м'язи податливими і пружними – завдання вправ на розтягування [2].

Рекомендовано застосовувати наступні методи розвитку гнучкості: статичного, змішаного, динамічного розтягування, колового тренування.

Так, метод статичного розтягування передбачає розтягування м'язів до моменту, коли подальші рухи обмежуються власним напруженням. У такому положенні досягнуте розтягнення підтримується певний проміжок часу, після якого відбувається розслаблення і зниження напруження в м'язі (стретчинг).

Змішане розтягування має на меті використання усіх вище перерахованих методичних прийомів у різних комбінаціях. Динамічне розтягування реалізовується завдяки багаторазовому повторенню рухів з поступовим збільшенням їхньої амплітуди і базується на здатності м'язів розтягуватися значно більше при повторному виконанні вправи.

Реалізація методу колового тренування в процесі розвитку гнучкості відбувається за допомогою таких методичних прийомів: 1) інтервального виконання вправи; 2) сумісного розвитку сили й гнучкості; 3) виконання вправи у двійках, трійках, групою для досягнення такого рівня рухливості в суглобах, який дає змогу виконувати вправи з однаковою амплітудою, що дуже важливо під час колективних виступів [4].

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть складати програми окремих тренувальних занять. Але частіше їх необхідно планувати у комплексних заняттях, в яких разом із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів.

**Висновки.** Здійснивши аналіз науково-педагогічної і спеціальної літератури, досвіду провідних тренерів нами з'ясовано, що в заняттях спортом виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожилів, вдосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм. Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили і швидкості, зростанню втоми.

#### Список використаної літератури

1. Ленишин, В. (2016). Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт)", 4(74), 59-64.*
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Ровний А.С., Ільїн В.М., Лізогуб В.С., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Х.: ХНАДУ, 2015. 556 с.
4. Сосіна, В. (2019). Значение и методика развития активной и пассивной гибкости в хореографии. *Науковий журнал Київського національного університету культури і мистецтва «Танцювальні студії». Том 2. №1. 99-105.*
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К. : Національний університет фізичного



виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. 272 с.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНOK У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ**

*Шеховцова К. В.<sup>1</sup>, Тищенко В. О.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Національний університет «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>Запорізький національний університет

**Анотація.** Результати педагогічного експерименту показали доцільність використання розробленої і впровадженої у навчально-тренувальний процес світлової платформи для вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці. Отримані результати дослідження можуть використовуватися на етапі попередньої базової підготовки дітей 8-9 років в спортивній аеробіці, що дозволяє підвищити ступінь об'єднання всіх компонентів їх виконавчої майстерності.

**Вступ.** Спортивна аеробіка як самостійний вид спорту має відмінні риси системи вправ, тренування і суддівства. З огляду на це підготовка в спортивної аеробіки повинна будуватися на використанні специфічної методики на всіх етапах тренування [1, 6]. Таким чином, необхідність в науково-обґрунтованій методиці фізичної підготовки для практики навчально-тренувального процесу в спортивної аеробіки та недостатня розробленість багатьох її питань обумовлюють актуальність нашого дослідження.

Найчастіше тренувальний процес, що протікає в стандартних умовах, не викликає достатнього інтересу у дітей, що може гальмувати процес підготовки спортсменів [5]. Тому слід шукати нові шляхи і підходи в організації тренувального процесу, які, з одного боку, формують у дітей стійкий інтерес до занять цим видом спорту, з іншого боку, дозволяють досить ефективно розвивати фізичні здібності на основі оволодіння різноманітними руховими діями. В якості інноваційних підходів в тренувальному процесі зі спортивної аеробіки можна розглядати використання нетрадиційних засобів гімнастики, застосування спеціалізованого устаткування тощо. Досвід підготовки переконливо свідчить про виняткову важливість самого широкого застосування різноманітних тренажерів і технічних засобів навчання, адекватних руховим завданням кожного виду спорту і спеціалізованим навичкам атлетів. Їх систематичне

використання не тільки прискорює процес навчання, а й робить його більш різноманітним і зрозумілим для дітей і підлітків.

**Мета дослідження** – розробити тренажер для вдосконалення спеціальної технічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці.

**Завдання дослідження.** Сформульована мета передбачає розв'язання цілої низки конкретних завдань дослідження, а саме:

1. Визначити вихідний рівень і простежити динаміку змін показників спеціальної технічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці під час експерименту.
2. Експериментально перевірити педагогічні умови вдосконалення спеціальної технічної підготовленості спортсменок у спортивній аеробіці.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою усунення недоліків відомих прототипів, нами запропоновано тренажер «Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі» (СПВТМСАФ) [2], який дозволяє досягнути значної економії виробничих площ закритих спортивних споруд (залів і павільйонів) і, відповідно, збільшити питомий показник числа спортсменів на одиницю корисної площі.

В основу СПВТМСАФ поставлене завдання вдосконалити платформу для можливості тренування проблемних у плані відпрацювання вправ зі спортивної аеробіки, а також зробити її зручною, мобільною та економічною у виготовленні. Це досягалось тим, що у світловій платформі вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці, яка містить ламіновану поверхню з вставками, є також захисне покриття, що виконане прозорим. Під нею розміщені світлодіоди у вставках, що мають форму кола, а сама платформа розділена тисненням на 4 рівних квадрати. У кожному з них, за допомогою світлодіодів, які спалахують послідовно у заданому напрямі та ритмі (за годинковою стрілкою або проти), за покриттям ідентичну до поверхні для виступів, розмічено круги діаметром 100 мм [4]. Таке вирішення даної платформи надає можливість відпрацьовувати найскладніші вправи зі спортивної аеробіки відповідно до існуючого класифікатора елементів складності зокрема.

Визначення та вдосконалення рівня розвитку спеціальної технічної підготовленості спортсменок відбувалося за допомогою горизонтальних упорів і упорів кутом, які для виконання профільюючих технічних дій, що досить важливі при засвоєнні більшості складних елементів класифікаційної програми, характеризують рівень розвитку саме базових навичок [3]. Результати порівняння вихідних і прикінцевих значень показників спеціальної технічної підготовленості спортсменок зі спортивної аеробіки протягом дослідження вказав, що

спостерігається значна динаміка всіх результатів. Результати дослідження об'єктивно показують, що впровадження, розробленої і запропонованої нами експериментальної програми з використанням СПВТМСАФ, є ефективним засобом оптимізації спеціальної технічної підготовленості та може бути рекомендовано у навчально-тренувальному процесі у спортивній аеробіці.

**Висновки.** Проведене дослідження довело ефективність використання світлової платформи вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці, що дозволить значно поліпшити методологічне забезпечення навчально-тренувального процесу і цим суттєво підвищити його результативність.

### **Список використаної літератури**

1. Кокарев Б.В. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Дніпропетровськ, 2015. 21 с.
2. Світлова платформа вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі (СПВТМСАФ): пат. 94894 Україна: МПК (2014.01) А63В 23/04. / Тищенко В.О., Кокарев Б.В. № u201404788 ; заявл. 05.05.2014 ; опубл. 10.12.2014, Бюл. № 23. 2 с.
3. Спортивна аеробіка: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФУСАФ, 2019. 126 с.
4. Тищенко В. Світлова платформа для вдосконалення технічної майстерності у спортивній аеробіці та фітнесі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 4 (30). С. 50–55.
5. Тодорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Львів, 2018. 480 с.
6. Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 561 с.

## ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

*Щепотіна Н. Ю., Зіняк Б. І.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті вивчаються основні характеристики тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді, такі як обсяг тренувальних навантажень і їх інтенсивність, співвідношення різноспрямованих засобів підготовки у мезоциклах.

**Вступ.** Побудова тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є складним багаторівневим процесом, що вимагає науково обґрунтованого підходу [3]. Це завдання особливо ускладнюється в спортивних іграх. Командні ігрові види спорту характеризуються специфічними особливостями змагальної діяльності, що викликає труднощі в реалізації відповідних програм підготовки [1, 8 та ін.].

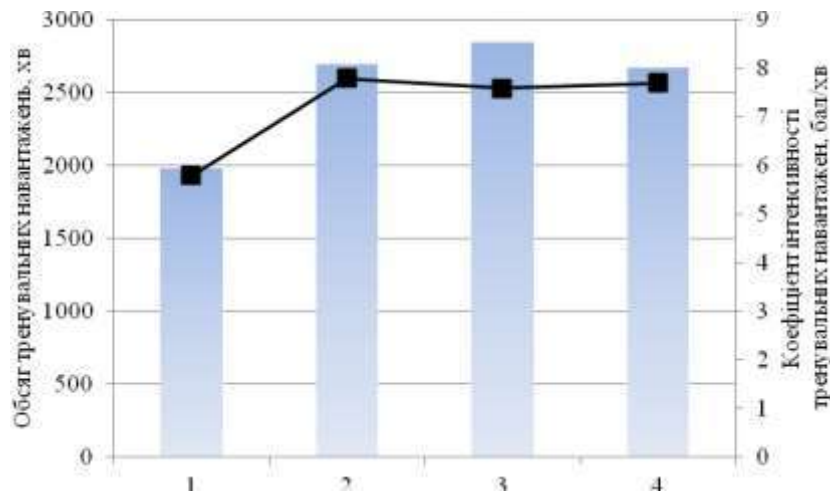
Велике значення має раціональна побудова тренувального процесу спортсменів у підготовчому періоді, в якому закладається фундамент спортивної форми гравців [7]. З огляду на це, необхідно застосовувати науково обґрунтовані тренувальні навантаження для ефективної підготовки гравців до змагального періоду [2, 4].

Аналіз наукової літератури показав, що пошуку оптимальних параметрів тренувальних навантажень волейболістів присвячений значний науковий доробок [2, 5, 6]. Разом з цим, зважаючи на сучасні тенденції щодо зменшення тривалості підготовчого періоду волейболістів, окреслена проблема потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – вивчити основні характеристики тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді річного макроциклу.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, хронометрування, статистичний аналіз.

**Результати дослідження.** Обсяг тренувальних навантажень волейболістів у втягувальному мезоциклі склав 1970 хв, з яких найбільшу частку (70,6 %) становили неспецифічні загальнопідготовчі засоби. Високоінтенсивні спеціально-підготовчі засоби в цьому мезоциклі не застосовувалися. Серед специфічних засобів найбільшу частку становили підвідні вправи – 22,1 % (435 хв). Використовувалися також змагальні засоби (двобічні ігри), що становили 145 хв (7,4 %). Коефіцієнт інтенсивності тренувальних навантажень невисокий – в середньому 5,9 бала/хв (рис. 1).



**Рис. 1. Динаміка тренувальних навантажень кваліфікованих волейболістів у підготовчому періоді на констатувальному етапі експерименту:**

1 – втягувальний мезоцикл; 2 – базовий розвивальний мезоцикл; 3 – контрольно-підготовчий мезоцикл; 4 – передзмагальний мезоцикл;

■ – обсяг тренувальних навантажень (хв); ■ – коефіцієнт інтенсивності тренувальних навантажень (бал/хв)

Базовий розвивальний мезоцикл характеризувався суттєвим збільшенням обсягу (до 2685 хв) й інтенсивності (до 7,8 бала/хв) тренувальних навантажень, порівняно з попереднім втягувальним мезоциклом. Крім того, в тренувальному процесі почали використовувати спеціально-підготовчі засоби (9,9 %). Значно меншою, в порівнянні з попереднім мезоциклом, була частка загальнопідготовчих вправ (51,9 %), а підвідних і змагальних децю збільшилася до 23,5 і 14,7 % відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення засобів підготовки кваліфікованих волейболістів у мезоциклах підготовчого періоду на констатувальному етапі експерименту**

Мезоцикли	Тренувальні засоби, хв (%)				Всього, хв
	Неспецифічні	Специфічні			
		Загально-підготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні	
Втягувальний	1390 (70,6)	-	435 (22,1)	145 (7,4)	1970
Базовий розвивальний	1395 (51,9)	265 (9,9)	630 (23,5)	395 (14,7)	2685
Контрольно-підготовчий	1110 (40,2)	430 (15,6)	740 (26,8)	480 (17,4)	2760
Передзмагальний	1040 (38,4)	170 (6,3)	960 (35,5)	535 (19,8)	2705
Всього за підготовчий період	4935 (48,8)	965 (8,5)	3865 (27,3)	1555 (15,4)	10120

У контрольно-підготовчому мезоциклі, яким починався спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду, виявлено подальше незначне збільшення обсягу (до 2760 хв) і зниження інтенсивності (до 7,6 бала/хв) тренувальних навантажень волейболістів. Цей мезоцикл характеризувався переважним використанням специфічних засобів з метою спеціальної підготовки гравців. Зокрема, частка спеціально-підготовчих засобів збільшилася до 15,6 %, підвідних (до 26,8 %) і змагальних (до 17,2 %) вправ. Значно зменшилася також частка загальнопідготовчих засобів (до 40,2 %), порівняно з попереднім мезоциклом.

Передзмагальний мезоцикл характеризувався проведенням найбільшої кількості контрольних і двобічних тренувальних ігор волейболістів, а також техніко-тактичною підготовкою гравців, що виявилось в найбільших серед усіх мезоциклів частках змагальних і підвідних вправ, що становили 19,8 і 35,5 % відповідно. Частка загальнопідготовчих і спеціально-підготовчих засобів дещо зменшилася до 28,4 і 6,3 % відповідно. Загальний обсяг тренувальної роботи волейболістів дещо зменшився (до 2705 хв), а інтенсивність несуттєво підвищилася (до 7,7 бала/хв), порівняно з попереднім мезоциклом.

Загалом за підготовчий період обсяг тренувальної роботи волейболістів склав 10120 хв, з яких спеціально-підготовчі вправи склали 8,5 %, підвідні – 27,3 %, змагальні – 15,4 %. Неспецифічні (загальнопідготовчі) засоби становили 48,8 % (див. табл. 1).

**Висновки.** 1. Зважаючи на результати констатувального етапу експерименту, в тренувальний процес волейболістів доцільно вносити корективи. Для кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей рекомендовано більше уваги приділяти спеціальній фізичній підготовці, що вимагає збільшення частки спеціально-підготовчих засобів за рахунок зменшення загальнопідготовчих вправ.

2. У контрольно-підготовчому мезоциклі доцільною є стабілізація навантажень як щодо обсягу, так і щодо інтенсивності. Натомість спостерігаємо подальше збільшення обсягу та зниження інтенсивності, порівняно з попереднім мезоциклом. Крім того, передзмагальний мезоцикл, хоча й характеризується незначним зменшенням обсягу тренувальних навантажень, однак їх інтенсивність залишається на рівні з базовим розвивальним мезоциклом.

### **Список використаної літератури**

1. Вознюк Т. В., Галайдюк М. А., Свірщук Н. С. Управління підготовкою кваліфікованих баскетболісток на основі програмування та моделювання тренувального процесу в підготовчому періоді. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 190-201.

2. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури». К., 1993. 17 с.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская література, 2013. 624 с.

4. Стасюк В.А. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01. Дніпро, 2019. 20 с.

5. Стрельникова Є. Я., Стрельников Г. Л. Особливості процесу планування мікроциклів в сучасному волейболі. Спортивные игры. 2017. №. 2. С. 65-70.

6. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 202-227.

7. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Kulchytska I., Svirshchuk N., Vozniuk T., Kolomiets A., Konnova M., Asauliuk I., Bekas O., Romanenko V., Hudyma S. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (SI 1). PP. 28-34. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1005>.

8. Kostiukevych V., Lazarenko N., Shchepotina N., Poseletska K., Stasiuk V., Shynkaruk O., Borysova O., Denysova L., Potop V., Vozniuk T., Dmytrenko S., Kulchytska I., Konnova M., Iakovenko O. Programming of the training process of qualified football players in the competitive period of the macrocycle. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19 (SI6). PP. 2192–2199. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6329>.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ АКРОБАТІВ-СТРИБУНІВ**

*Яковлів В. Л., Сало В. Н.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті показана доцільність та ефективність застосування методів інтервальної (повторної) вправи та безперервного методу тренування для підвищення рівня технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів.

**Вступ.** Для якісного засвоєння учнями техніки виконання рухової дії від тренера вимагається розробка правильно побудованого тренувального процесу. Для цього необхідне

володіння певними способами викладання. Знання характерних методів навчання дозволяє тренеру правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбирати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань [1, 2, 3, 7].

**Актуальність.** У наш час збільшується тенденція до омолодження професійного спорту, особливо зі складно-координаційною направленістю. В Україні досить поширеним є вид спорту – стрибки на акробатичній доріжці, де присутня тенденція до омолодження, діти починають тренуватися вже у 4-5 років, з шести років вступають у спортивні школи [8, 9, 10].

На першому етапі підготовки вже починається спеціальна підготовка юних спортсменів. Оцінка техніки складає більшу частину загального балу виступу, тому досить важливим є з самого початку закласти правильний фундамент до виконання рухової дії. [4, 5, 6].

Вивчення питання щодо методики навчання руховим діям юних акробатів-стрибунів є досить важливим, адже саме правильна техніка виконання вправи має вагомий внесок у досягненні спортивних результатів.

**Мета роботи:** удосконалення методу навчання техніки стрибків на акробатичній доріжці у групах початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити методи навчання техніці стрибків на акробатичній доріжці;
2. Виявити ефективність методики навчання стрибків на акробатичній доріжці.

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

**Результати дослідження та їх обговорення:** дослідження були проведені серед учнів КЗ “Вінницька обласна дитячо-юнацька спортивна школа із складно-координаційних видів спорту”. Проведене дослідження дозволило встановити показники розвитку технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів. На початку дослідження і після педагогічного експерименту, який тривав протягом вересня – грудня 2020 року.

Аналіз технічної підготовленості акробатів-стрибунів проводився за такими акробатичними зв'язками колесо-колесо, рондат-рондат (для спортсменів 3-го юнацького розряду) та рондат-фляк-фляк, рондат-сальто (для спортсменів 2-го юнацького розряду).

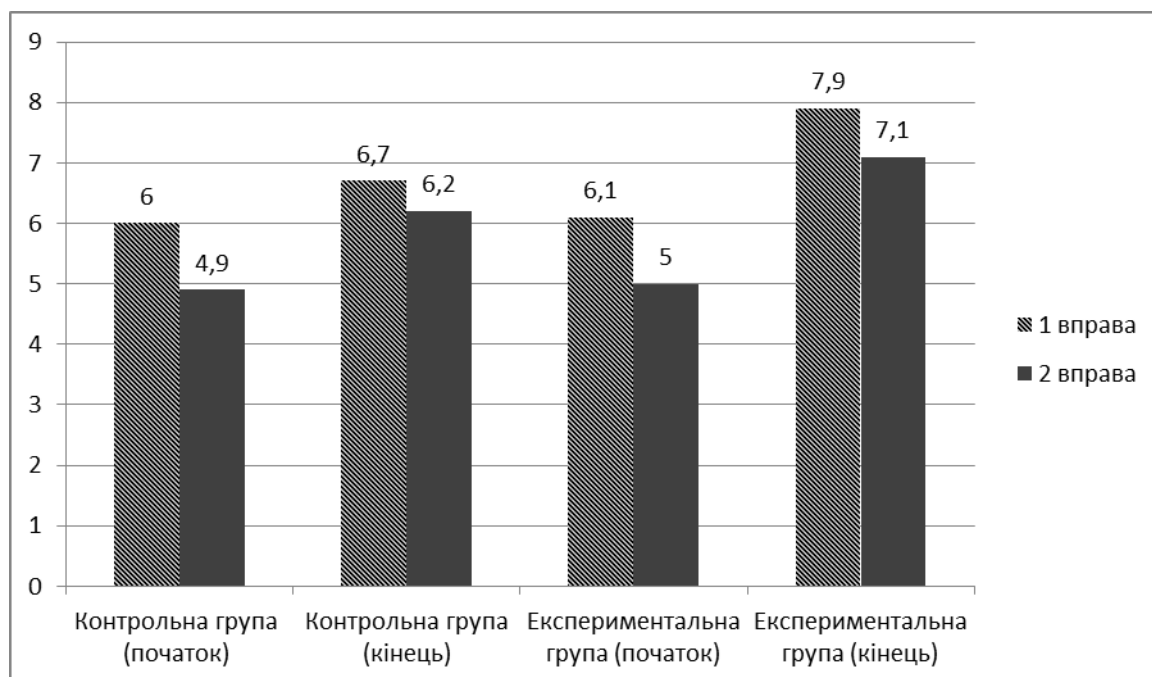
У контрольній групі тренувальний процес здійснювався відповідно до задач програми ДЮСШ, а в експериментальній групі акцент був зроблений на застосування безперервного методу тренування та методу інтервальної (повторної) вправи.

Безперервний метод тренування застосовувався в умовах рівномірної роботи для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та високої інтенсивності.



Характерної особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними у процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь. Виконання вправ однакової тривалості з постійною інтенсивності і суворо регламентованими паузами є типовим для даного методу. В одному тренуванні можуть комбінуватися інтервальним та безперервний методи.

Результати дослідження показали, що застосування даних методів навчання технічної майстерності привело до поліпшення результатів у експериментальній групі. Якщо на початку експерименту різниця у контрольних вправах дослідних груп незначна, то по завершенню педагогічного експерименту у всіх спортсменів експериментальної групи за даними спеціальними вправами відбулося поліпшення результатів. (рис. 1).



**Рис.1. Показники технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів**

Середній бал за першу вправу становить  $7,9 \pm 0,22$  бала, за другу –  $7,1 \pm 0,22$  бала. У контрольній групі спостерігався також приріст технічної підготовленості, але не такий значний. Середній бал за першу вправу становить  $6,7 \pm 0,22$  бала, за другу  $6,2 \pm 0,22$  бала.

**Висновки.** Результати дослідження показали доцільність та ефективність застосування розробленої методики початкового навчання руховим діям для підвищення рівня технічної підготовленості юних акробатів-стрибунів на етапі початкової підготовки із застосуванням методів інтервальної (повторної) вправи та безперервного методу тренування.

### Список використаної літератури

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Ашмарин Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні [Текст] М.Фізична культура і спорт 2008. 223с.
3. Белокопитова Ж. А. Фактори що визначають ефективність початкової підготовки в Х.Г./ Ж.А. Белокопитова, А.М. Дячук // Фіз. сприймали. Студентів-2010.-№ 2.
4. Боген М.М. Навчання руховим діям [Текст] М. Фізкультура і спорт 2005. 192с.
5. Вайцеховський С.М. Книга тренера [Текст] - М. Фізкультура і спорт 2008. 312с.
6. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне використання. - К .: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т.1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан,2002. – 252с.
8. Сайт Української федерації гімнастики URL: <https://ugf.org.ua/disciplines/tra/>
9. Яковлів В.Л. Основи розпізнавання раннього спортивного таланту // Зб. Наукових праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця ВДПУ. – 2011. – С.146-151.
10. Яковлів В.Л., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Романенко О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу / Liverpool, United Kindow, 2020. Pp.1037 - 1048

## РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

### ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Бекас О. О., Романовський А. О.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті описано основні аспекти розробленої технології використання коригуючих впливів для підвищення відстаючих від вікових норм показників підготовленості дітей молодшого шкільного віку та результати її застосування. Застосована технологія має блочну структуру та передбачає реалізацію положення оздоровчого розділу програми, куди включені різноманітні засоби фізичної культури. Представлені програмні положення відрізняються від відомих тим, що в них відбувається інтеграція загальнорозвивальних і спеціальних вправ із коригуючими засобами фізичної культури. Запропонована технологія – це системне об'єднання вправ для корекції та профілактики порушень постави.

**Вступ.** Недоліки педагогічного впливу у дошкільному віці особливо позначаються на школярах молодшого віку. Аналіз існуючих педагогічних методик формування правильної постави показав, що найбільшу увагу розробники приділяли позаурочним заняттям з фізичної культури, ранковій гігієнічній гімнастиці, фізкультпаузам, фізкультхвилинкам, іграм на перервах, додатковим заняттям [2, 3, 6, 7, 9]. Огляд літературних джерел дозволяє стверджувати, що усі розроблені методики будуються на двох основних положеннях: формування м'язового корсету та вироблення стереотипу правильної постави у молодших школярів [1, 3, 4, 5, 8]. Програмою фізичного виховання у молодшій школі передбачено формування правильної постави, проте засоби й методи, що використовуються для вирішення цього завдання, як показує практика, не є ефективними. Існує потреба у розробці рекомендацій щодо профілактики порушень постави безпосередньо у процесі уроку з фізичної культури, коли відбувається виховання основних фізичних якостей і навчання основним руховим умінням та навичками.

**Метою дослідження** є профілактика порушень постави учнів молодших класів засобами фізичного виховання на уроках фізичної культури.

Для досягнення поставленої мети ми розробили технологію формування постави та профілактики її порушень у дітей молодшого шкільного віку та оцінили її ефективність.

**Метод дослідження:** анкетування; аналіз медичних карток; антропометрія; візуальний скринінг стану постави; подометрія; педагогічне спостереження, педагогічний експеримент; тестування фізичних якостей; методи математичної статистики

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічне спостереження включало планомірний аналіз і оцінку методів організації та проведення навчально-виховного процесу під час уроків фізичної культури; за допомогою анкетування вивчалися умови навчання і побуту школярів; особливості фізичного розвитку та постави молодших школярів.

До об'єкта педагогічного спостереження ми віднесли вплив різних засобів і методів фізичного виховання на динаміку зміни постави у дітей молодшого шкільного віку. Педагогічний констатувальний експеримент проведено з метою отримання попередньої інформації про показники фізичного розвитку та для реєстрації кількісних показників, що характеризують порушення постави дітей молодшого шкільного віку. Всього обстежено 33 учні 1-го класу, 31 учень 2-го класу; 30 учнів 3-го класу та 27 учнів 4-го класу.

У педагогічному експерименті брали участь 30 хлопчиків 8-9 років, які було розділено порівну на основну (ОГ) та контрольну (КГ) групи. Методика фізичного виховання в КГ будувалася традиційно, відповідно до шкільної програми фізичної культури, в ОГ — з використанням розробленої нами технології формування правильної постави. Тривалість педагогічного експерименту склала 6 місяців.

Проведене анкетування серед батьків виявило недостатню їх компетентність у питаннях профілактики та корекції відхилень опорно-рухового апарату своїх дітей. У батьків, відсутнє чітке уявлення про вплив фізкультурно-оздоровчих занять на організм дитини.

Проведене попереднє дослідження з оцінки медичних карток школярів, подометрії та візуального скринінгу стану опорно-рухового апарату у школярів дозволило констатувати функціональні відхилення у системі опорно-рухового апарату основні з яких: викривлення в сагітальній і фронтальній площинах, асиметрія плечового пояса, сколіотична постава, сплющення стоп. У віці 8-9 років нами встановлено різке зменшення кількості дітей, що мають нормальне склепіння стопи, при деякій стабілізації в 10-річному віці. Проаналізувавши отримані дані, були виявлені порушення склепіння стоп у 21 дитини, що становить 70 % від загальної кількості досліджуваних у віці 8-9 років. У 6 осіб виявлено плоскостопість – школярі мають показники – трохи сплющена стопа вище середніх величин. За даними візуального скринінгу у фронтальній площині у 2 хлопчиків зареєстровано положення голови на оцінку – «погано», а саме – нахил голови у ліву сторону – 12,5% . Відповідно 25% учнів мають опущене праве плече – це 4 учні, у двох з них також відмічено незначний вигин хребта у шийно-

грудному відділі у ліву сторону. У сагітальній площині нами відмічено зміщення хребта відносно *вертикальної осі у шийному та шийно-грудному відділі у 25% досліджуваних*. Отримані результати стали передумовою для розробки технології профілактики порушень постави.

У дослідженні були використані рухові тести: вис на зігнутих руках, нахил тулуба вперед із положення сидячи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с., човниковий біг «4 x 9м», біг 30 м.

Розроблена технологія профілактики порушень постави має блочну структуру. Ключовими моментами розробки технології є оцінка особливостей ОРА та моторики дітей. Використання коригуючих вправ передбачає зміцнення та відновлення силового балансу м'язів тулуба, які залучені у підтримці нормальних фізіологічних вигинів хребта та ортоградної пози дітей. Структурні елементи технології представляють собою систему загальнометодичних і специфічних принципів, сукупність форм організації оздоровчих занять, прийоми навчання формування навичку правильної постави, педагогічний моніторинг.

Результати хлопчиків ЕГ за період дослідження істотно підвищилися у рухових тестах, які характеризують рівень розвитку фізичної підготовленості, у хлопчиків КГ позитивна динаміка по більшості тестів була незначною та статистично недостовірною ( $p > 0,05$ ). У ЕГ статистично достовірні зміни відбулись у рухових тестах, що характеризують рівень розвитку сили (вис на зігнутих руках) – на 4,27 с ( $p < 0,05$ ); силової витривалості м'язів тулуба (піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 с) – на 3,47 рази ( $p < 0,05$ ); гнучкості (нахил тулуба вперед із положення сидячи) – на 2 см ( $p < 0,05$ ). Вважаємо, що приріст результатів, у першу чергу викликаний спеціальним тренуванням м'язів спини і черевного преса, що сприяють зміцненню м'язового корсета і підвищенню статичної витривалості м'язів, що утримують хребет.

У результаті дослідження ефективності розробленої програми і методики профілактики порушень постави у дітей молодшого шкільного віку та системи домашніх завдань було встановлено, що дана програма вплинула на поліпшення показників постави дітей, а також на зниження загальної кількості порушень постави на 13,1%.

**Висновки.** Реалізація запропонованого алгоритму дозволить проводити планомірну роботу з профілактики і корекції відхилень опорно-рухового апарату дітей у початковій школі, що сприятиме впровадженню в систему фізичної культури науково-обґрунтованих підходів до використання засобів фізичного виховання і методів контролю за станом опорно-рухового апарату дітей, та безсумнівно, позитивно позначиться на поліпшенні фізичного стану дітей, сприятиме їх гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я.

Необхідно відзначити, що подальша розробка теорії проблеми, її конкретизація зможе істотно змінити в теоретичному і практичному аспектах питання профілактики та корекції відхилень опорно-рухового апарату різних вікових груп засобами фізичної культури.

### Список використаної літератури

1. Бекас О., Степаненко І., Кулаков О., Картова І. Особливості фізичного стану молодших школярів, які займаються боротьбою дзюдо. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. В. 7(26). С.7-13.
2. Бекас О. О., Мацейко І. І., Ліфман Я. С., Бекас В. А. Корекція функціонального стану опорно-рухового апарату та кардіореспіраторної системи засобами фізичної терапії у школярів зі сколіозами І-ІІ ступеня і плоскостопістю. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал*. Вип. № 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 4–11.
3. Бубела О.Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах // *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: Зб. наук. матеріалів кафедри теорії і методики гімнастики ЛДДФК*. Львів, 2000. С. 27–29.
4. Кузнецова З.М., Кудяшева А.Н. Сколіоз в младшем школьном возрасте. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 2007. Т.1, № 2. С.35–43.
5. Ліфман Я. С. Сколіоз у дітей: причини, діагностика, методи консервативного лікування. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2017. С. 217–224.
6. Мороз Л. В. Профілактика порушень постави та зору учнів в умовах загальноосвітніх навчально-виховних закладів : метод. рек. / уклад. Л. В. Мороз. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. 40 с.
7. Попова Т.В., Владзимирський А.В. Сучасний погляд на проблему діагностики порушень постави у дітей та підлітків. *Журнал «Травма»*. Т. 11. № 5. 2010. С. 44 – 49.
8. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2014. № 04. С. 38–44.
9. Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 1. С. 21-26. DOI: [http:// dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.1.1006)

## ПРОБА РУФ'Є ЯК МЕТОД ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ

*Герейло В. А.*

Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського національного торговельно-економічного університету

**Анотація.** У статті розглядається необхідність застосування проби Руф'є під час процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти для визначення показника функціональних можливостей серця у студента.

**Вступ.** Проблема погіршення стану здоров'я сучасної молоді сьогодні є першочерговою. Наростаючий ритм сучасного життя, підвищення емоційної і психічної напруженості, зниження фізичної активності, погіршення харчування, прояв факторів середовища, що негативно впливають на здоров'я, спричинюючи розповсюдження різноманітних хвороб серед населення. Найбільш поширеними серед них є захворювання серцево-судинної системи, крові та кровотворних органів, органів дихання, травлення, опорно-рухового апарату, ендокринні та онкологічні захворювання. Вирішення такої проблеми можливе за участі різних фахівців, а також спеціалістів у галузі фізичного виховання.

**Мета дослідження.** Обґрунтування особливостей проби Руф'є як методу оцінки працездатності серця.

**Завдання дослідження.** Дослідити теоретичні відомості, проаналізувати їх та обґрунтувати необхідність застосування методу.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання у вузі – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати й вести здоровий спосіб життя. Дотримання режиму праці і відпочинку, сприятливий вплив активного рухового режиму, занять фізичною культурою і спортом, раціональне харчування, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок позитивно впливають на здоров'я людини.

Проба Руф'є – швидкий і простий спосіб дослідження працездатності серця, визначення допустимого рівня фізичного навантаження для людини. Метод дозволяє: - оцінити адаптацію серцево-судинної системи до фізичного навантаження; - визначити фізичну толерантність організму; - оцінити резервні функціональні можливості серця; - визначити швидкість відновлюваних процесів серцево-судинної системи після фізичного навантаження [1].

Показаннями є оцінка готовності студента до фізичного навантаження перед навчальним роком та визначення групи здоров'я студента.

Обмеження методу. Оцінюється тільки частота пульсу, на значення якого додатково може впливати: - емоційний стан студента під час тестування; - неточність підрахунку пульсу; - технічна складність точного визначення часу відновлення пульсу до початкового значення [3].

У результаті, цілком здорові і активні студенти, за результатами проби Руф'є отримують заборону на активні заняття фізичним вихованням.

Високоточним методом визначення толерантності до фізичного навантаження є навантажувальний тест Тредміл.

Протипоказаннями до проби Руф'є: - хвороби серцево-судинної системи в період загострення; - інфекційні, вірусні хвороби; - патологія або травма колінних суглобів; - рухові порушення; - неврологічні порушення [4].

Процедура проби Руф'є включає: - перший вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 секунд виконується після п'ятихвилинного відпочинку (ЧСС1); - після студент робить 30 присідань за 45 секунд; - проводиться другий вимір пульсу за 15 секунд (ЧСС2); - після однієї хвилини відпочинку проводиться останній вимір пульсу за 15 секунд (ЧСС3); - на підставі отриманих значень, вираховують індивідуальний показник працездатності серця людини [5].

$$(4 \cdot (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3}) - 200) / 10 = \text{Індекс Руф'є.}$$

Таблиця 1

#### Оцінка значень індексу Руф'є для дорослих

Значення індексу	Оцінка
$\leq 0$	Атлетичне серце
0,1-5,0	Відмінно
5,1-10,0	Добре
10,1-15,0	Задовільно
15,1-20,0	Серцева недостатність

За результатами проби Руф'є рекомендують конкретну групу занять фізичною культурою: - основна група – для абсолютно здорових студентів, без ризиків серцево-судинних захворювань і високої фізичної працездатності; - підготовча група – для студентів з незначними відхиленнями у фізичному розвитку, які займаються за основною програмою, але не виконують окремі нормативи; - спеціальна медична група – призначена для студентів з хронічними або вродженими захворюваннями серцево-судинної системи, які вимагають індивідуального підходу при виконанні вправ з фізичним навантаженням [2].



**Висновки.** Таким чином, одним із необхідних компонентів управління процесом фізичного виховання і забезпечення певної ефективності є його контроль, який повинен здійснюватись протягом усього періоду занять. Тому, перш ніж розпочати практичні заняття з фізичного виховання, слід проводити тестування оцінки фізичної працездатності у студентів. Така оцінка дає можливість визначити рівень фізичних навантажень. Для цього широко використовують пробу Руф'є-Діксона, що являє собою нескладне фізичне випробування, за результатами якого можна судити про роботу серця під час фізичного навантаження. Цей тест показує, який рівень навантаження може витримати людина без ризику для свого здоров'я. Таким чином, можна сказати, що проба Руф'є є показником фізичних можливостей студента.

#### **Список використаної літератури**

1. Заневська І.П., Заневська Л.Г. Модель проби Руф'є з урахуванням віку пацієнта. Теорія та методика фізичного виховання. 2017. № 02. С. 16-26.
2. Кедровський Б. Ефективність використання проби Руф'є під час розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 4. С. 280-285.
3. Леськів І.Я. Адаптаційний потенціал та функціональні резерви кровообігу у студентів з різним видом та об'ємом рухової активності. Експерим. та клін. фізіол. і біохімія. 2019. №3. С. 77-83.
4. Михалюк Е.Л. Функциональные пробы в медицине спорта: положительные и отрицательные стороны их проведения. Актуальні питання фармацевтичної і медичної науки та практики. 2018. випуск ХХІІІ, № 1. С. 93-96.
5. Чеховская Ю.С. Исследование физической активности студентов первого курса непрофильного вуза. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав. 2019. Вып. 11(55). Ч 4. С. 123-126.

### **РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЕГЕНЕВИХ УШКОДЖЕНЬ У ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ КОРОНОВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ COVID-19**

*Горошко В. І., Гордієнко О. В.*

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Анотація.** Пацієнтам, у яких через нову коронавірусну інфекцію розвивається пневмонія, необхідні заходи реабілітації, щоб відновити функціональні можливості організму та виключити негативні наслідки захворювання. У результаті проведеного дослідження були зроблені наступні висновки: для пацієнтів із пневмонією, ініційованою коронавірусною інфекцією SARS-CoV-2, використання методів легеневої реабілітації, спрямованих на

поліпшення кровообігу, взаємозв'язок між вентиляцією та перфузією, відновлення функції скелетних м'язів, є дуже високоефективним; чим раніше розпочаті реабілітаційні заходи, тим менший негативний вплив від хвороби буде зафіксовано у пацієнтів; негативні прояви та функціональна нестабільність дихальної системи продовжуються тривалий час після закінчення перебування на стаціонарному лікуванні; традиційні методи легеневої реабілітації покращують вентиляційно-перфузійну здатність легень і полегшують симптоми, проте повинні використовуватись вибірково та з індивідуальним підходом до кожного пацієнта; спостереження за відновленням роботи дихальної системи доцільно проводити не менше одного року після госпіталізації, щоб запобігти ускладненню захворювання та врахувати різні патологічні процеси як у легенях, так і в інших органах та системах.

**Ключові слова:** коронавірусна інфекція, пневмонія, легенева реабілітація.

**Актуальність.** У кінці 2019 року в КНР вперше було зареєстровано спалах нової коронавірусної інфекції з епіцентром в місті Ухань. BOO3 11.02.20 присвоїла офіційну назву інфекції, викликаной новим коронавірусом, COVID-19 (COrona VIRus Disease-2019). На даний час відомо, що найбільш розповсюдженим клінічним симптомом прояву даного захворювання являється двустороння пневмонія, у 3-4% зареєстровано розвиток гострого респіраторного дистрессиндрому. При пневмонії у пацієнтів розвиваються вентиляційно-перфузійні порушення, слабкість скелетної мускулатури, серцево-судинні патології.

Пацієнтам, у яких через нову коронавірусну інфекцію розвивається пневмонія, необхідні заходи реабілітації, щоб відновити функціональні можливості організму та виключити негативні наслідки захворювання. В останні роки методи легеневої реабілітації стали стандартним доповненням до медикаментозної терапії для людей із захворюваннями легень. Легенева реабілітація покращує стан пацієнтів, зменшує респіраторний дистрес та скорочує час перебування в лікарні, також покращується толерантність до фізичних навантажень; прискорюється функціональне відновлення та спостерігається ефект розширення бронхів. Спочатку метод легеневої реабілітації був розроблений для пацієнтів із хронічною обструктивною хворобою легень. На даний час неможливо уявити надання повномасштабної медичної допомоги при захворюваннях легень без використання легеневої реабілітації [9, 10].

Визначення легеневої реабілітації, представлене Радою директорів Американського торакального суспільства (American Thoracic Society - ATS) в грудні 2005 року і виконавчим комітетом Європейського респіраторного товариства (European Respiratory Society – ERS) в листопаді 2005 року, є основоположним: «Реабілітація легень передбачає основні методи лікування пацієнтів, включаючи освіту, зміни способу життя пацієнта, поліпшення фізичного та психічного стану пацієнтів із хронічними респіраторними захворюваннями та сприяння довгостроковому оздоровленню. Програми легеневої реабілітації включають оцінку стану

пацієнта, фізичну підготовку, навчання пацієнта, координацію харчування та психологічну підтримку. У широкому розумінні легенева реабілітація являє собою низку стратегій лікування пацієнтів із хронічними захворюваннями легень протягом усього життя за умови активної співпраці між пацієнтом, його родиною та медичними працівниками»[3].

**Мета дослідження.** Окреслити комплекс реабілітаційних вправ із загальної легеневої реабілітації, які максимально будуть сприяти функціональному відновленню роботи дихальної системи після перенесеної коронавірусної інфекції.

**Результати дослідження та обговорення.** Після закінчення стаціонарного лікування пацієнти в різний час починають займатися курсом реабілітації. Це пов'язано з різними карантинними періодами, бажанням самотійно вийти з хвороби. Незалежно від часу у всіх пацієнтів спостерігалися подібні скарги – закладеність грудної клітки та утруднення дихання, сухий кашель, біль у грудях, біль у трахеї, страх смерті [1]. Мета легеневої реабілітації у пацієнтів із інфекційною пневмонією, що викликається інфекцією COVID-19 – поліпшення дихальної функції, полегшення симптомів, зменшення ймовірності можливого занепокоєння, депресії та ускладнень. І полягає в нормалізації дихальної функції, оптимізації роботи скелетних м'язів, збалансованості харчування [2]. Критеріями оцінки стану пацієнта можуть являтися загальний клінічний стан, особливості функціонального стану дихальної системи, включаючи і роботу серцево-судинної системи, функціональні проби. Слід звернути увагу на стан дихальної системи, тобто функціональну активність легень та амплітуду роботи діафрагми. Важливо оцінити патофізіологію серцево-судинної системи та системи кровообігу.

При коронавірусній інфекції відбувається пошкодження альвеол, тому для поліпшення вентиляційної здатності легень, зменшення перфузійних порушень і збільшення дихальних обсягів необхідно вплинути на інспіраторну мускулатуру. Основною частиною тренувальних вправ є вплив на всі механізми дихальної системи. Інспіраторні м'язи беруть активну участь в акті дихання і впливають на всі аспекти вентиляції легень. Діючи на схему дихання, можна зменшити бронхіальний опір і поліпшити вентиляцію, тим самим зменшуючи навантаження на альвеолярний апарат легеневої системи. Це особливо важливо для пацієнтів, яким потрібно знаходитись у вимушеному напівсидячому положенні, оскільки в такому положенні страждають і діафрагмальні м'язи [4]. Для відновлення інспіраторних м'язів у дослідженні було встановлено, що можна використовувати вправи, спрямовані на тренування діафрагми: діафрагмальне дихання, вправи з тренуванням вдиху, який необхідно робити досить довгим (на раз-два-три) для поліпшення вентиляції, і видих з невеликим опором через зімкнуті губи (на раз-два-три-чотири). При використанні тренажерів (Threshold IMT, Respironics, США, Powerbreathe Classic and Plus, Gaiam Ltd, Великобританія), за допомогою яких розвивається дихальна мускулатура (ДМ), поліпшується і відновлюється функція легень, виявляється більш

інтенсивний вплив на відновлення вентиляційної здатності легень. Проте більшість уже розроблених апаратів призначені на виведення мокротиння та слизу із легень і застосовуються досить ефективно при хронічних захворюваннях бронхо-легеневого апарату, а також бронхіальній астмі [6]. Однак при розвитку пневмонії, пов'язаної з коронавірусною інфекцією, обструкція дихальних шляхів і мокрота, як правило, у пацієнтів відсутні (за винятком осіб з діагностованою до захворювання бронхіальною астмою). Кашель при коронавірусній інфекції з'являється у відповідь на ураження альвеол, а не на розвиток гнійного бронхіту, тому застосування даних тренажерів при COVID-19 неактуальне на думку авторів. Перевірку проводили дистанційно при виконанні функціональних проб (тест на 6-хвилинну ходьбу) у пацієнтів, що перенесли нешпитальну пневмонію після COVID-19. Застосування лікувальної гімнастики впливає і на м'язи, які задіяні у видиху, та починають активізуватися слідом за м'язами вдиху. Група таких тренажерів не тренує м'язи, але завдяки позитивному тиску на видиху вони створюють додатковий опір, активізуючи дихальні шляхи.

Через патологічний запальний процес, що виникає внаслідок розвитку вірусної пневмонії та відкладення фібрину у альвеолах, виконання лише вправ на тренування дихальної мускулатури недостатнє. Хоча патологічні процеси уражають різні системи організму, для реабілітації легень ефективно використовувати високочастотні вібрації грудної клітки в поєднанні з компресією, щоб відновити їх вентиляційну здатність і зменшити фіброзні зміни. Цей метод поєднує механічну дію високочастотних вібрацій із компресією для відновлення та поліпшення кровопостачання. Такий ефект досягається за допомогою апаратного методу вібрації завдяки компресії під позитивним тиском і є ефективним для вентиляції. Проте варто враховувати, що протипоказаннями для терапії вібраційною компресією являються підозра на тромбоемболію та везикулярну емфізему легень, тому перед проведенням реабілітаційної програми слід провести комп'ютерну томографію (КТ) легень. Крім того, дуже важливим є комфортне відчуття процедури [8].

Важливим етапом реабілітації є відновлення рухової активності у верхніх групах скелетних м'язів, особливо м'язів, які впливають на функцію дихання. Крім того, важка пневмонія або тривала госпіталізація (більше 10 днів) вимагають відновлення сили скелетних м'язів. У цьому випадку доцільно використовувати гантелі, гирі, циклічні навантаження на велотренажерах. Під час тренування потрібно зосередитись на правильному режимі дихання, а всі вправи слід робити повільно, з тривалим вдихом і видихом з опором [5,7]. І інгаляційні тренування доцільно комбінувати з легкими силовими навантаженнями. Безперечно, реабілітація повинна розпочинатися у лікарні, а продовжуватись після закінчення госпіталізації не менше шести місяців.

### **Висновки:**

1. Для пацієнтів із пневмонією, ініційованою коронавірусною інфекцією SARS-CoV-2, використання методів легеневої реабілітації, спрямованих на поліпшення кровообігу, взаємозв'язок між вентиляцією та перфузією, відновлення функції скелетних м'язів, є дуже високоефективним.
2. Чим раніше розпочаті реабілітаційні заходи, тим менший негативний вплив від хвороби буде зафіксовано у пацієнтів.
3. Негативні прояви та функціональна нестабільність дихальної системи продовжуються тривалий час після закінчення перебування на стаціонарному лікуванні.
4. Традиційні методи легеневої реабілітації покращують вентиляційно-перфузійну здатність легень і полегшують симптоми, проте повинні використовуватись вибірково та з індивідуальним підходом до кожного пацієнта.
5. Спостереження за відновленням роботи дихальної системи доцільно проводити не менше одного року після госпіталізації, щоб запобігти ускладненню захворювання та врахувати різні патологічні процеси як у легенях, так і в інших органах та системах.

### **Список використаної літератури**

1. Baig A.M., Khaleeq A., Ali U. et al. Evidence of the COVID-19 virus targeting the CNS: tissue distribution, host–virus interaction, and proposed neurotropic mechanisms. *ACS Chem. Neurosci.* 2020; 11 (7): 995–998. DOI: 10.1021/acchemneuro.0c00122.
2. Behzadi M.A., Leyva-Grado V.H. Overview of current therapeutics and novel candidates against influenza, respiratory syncytial virus, and Middle East respiratory syndrome coronavirus infections. *Front. Microbiol.* 2019; 10: 1327. DOI: 10.3389/fmicb.2019.01327.
3. Caine M.P., McConnell A.K. Development and evaluation of a pressure threshold inspiratory muscle trainer for use in the context of sports performance. *J. Sports Engineer.* 2000; 3 (3): 149–159. DOI: 10.1046/j.1460-2687.2000.00047.x.
4. CDC: Center for Disease Control and Prevention. Coronavirus disease 2019. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> Chen N., Zhou M., Dong X. et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *Lancet.* 2020; 395 (10223): 507–513. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30211-7.
5. Government of Canada. Coronavirus disease (COVID-19): Symptoms and treatment. Available at: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html>
6. Edwards A.M., Wells C., Butterly R. Concurrently inspiratory muscle and cardiovascular training differentially improves both perceptions of effort and 5000 m running performance compared

with cardiovascular training alone. Br. J. Sports Med. 2004; 42 (10): 523–527. DOI: 10.1136/bjism.2007. 045377

7. Enright S.J., Unnithan V.B., Heward C. et al. Effect of high-intensity inspiratory muscle training on lung volumes, diaphragm thickness, and exercise capacity in subjects who are healthy. Phys. Ther. 2006; 86 (3): 345–354. DOI: 10.1093/ptj/86.3.345

8. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Update 2013. Available at: <https://goldcopd.org/>

9. Gregory C.M., Bickel C.S. Recruitment pattern in Human skeletal muscle during electrical stimulation. Phys. Ther. 2005; 85 (4): 358–364. DOI: 10.1093/ptj/85.4.358.

10. Nici L., Donner C., Wouters E. et al. American Thoracic Society/European Respiratory Society statement on pulmonary rehabilitation. Am. J. Respir. Crit. Care Med. 2006; 173 (12): 1390–1413. DOI: 10.1164/rccm.200508-1211st.

## ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЇ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПАТОЛОГІЄЮ ХРЕБТА

*Гусак В. В., Купець С.І.*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Анотація.** В роботі розглянуті основні підходи до використання гідрокінезіотерапії та дихальної гімнастики «Тай-Чи» при сколіотичній хворобі I-II ступеня у дітей з врахуванням методик комплексного фізичного впливу. Отримані результати свідчать про високу ефективність використання гідрокінезіотерапії в комплексній реабілітації цієї патології. Це підтверджено покращенням рухливості хребта у обстежуваних основної групи та достовірним зниженням відстані за пробою підборіддя–грудина, а також збільшенням відстані за пробою Отта.

**Вступ.** Вертеброгенні та вертебральні синдроми можуть виникнути в ранньому віці (90% дітей шкільного віку, 20% з них діагностується сколіоз). За даними статистики хворі з ортопедичною патологією становлять 17,1% від загальної кількості дітей-інвалідів [2, 4]. Поширеність вертебральних деформацій серед дитячого населення, як свідчить статистика наступна: структуральні сколіотичні деформації виявляються у 8%, функціональні сколіози та порушення постави – у 53,5% [1,3]. При цьому, нажаль, серед дітей та підлітків спостерігаються тенденції до поширення дегенеративних захворювань хребта [3]. Батьки і дорослі, що оточують дитину з сколіозом, часто не звертають уваги на початкові його прояви і звертаються до лікаря вже тоді, коли спостерігаються явні ознаки сколіозу (сколіоз другого ступеня) [5].

З огляду на прогресування хвороби необхідно шукати нові шляхи вирішення цього протиріччя, а саме – вдосконалювати програми реабілітації та корекції постави у дітей зі сколіозом. Тому вибір теми цього дослідження, що спрямоване на пошук сучасних ефективних засобів та тактики консервативного лікування сколіозу є вельми актуальним.

**Мета дослідження.** Вивчити особливості застосування методики гідрокінезіотерапії в комплексній реабілітації дітей із сколіотичною хворобою.

**Завдання дослідження.** Обґрунтувати можливість та оцінити ефективність застосування гідрокінезіотерапії в процесі відновлення дітей зі сколіозом I-II ступеня та удосконалити програму реабілітаційних заходів при лікуванні даної патології.

**Методи дослідження.** Аналіз даних науково-медичної літератури з питань лікування дітей з патологією хребта, аналіз даних медичної документації, рентгенологічні, антропометричні та функціональні методи дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ефективність розробленої методики визначалася за результатами обстеження 20 підлітків віком від 12 до 14 років з діагнозом: «сколіоз грудного відділу хребта I-II ступеня». Давність захворювання складала  $2\pm 1,5$  років. Супутніх захворювань у дітей не було. Рівень їх фізичного розвитку на момент початку експерименту був приблизно однаковим. Усі учасники експерименту були розподілені на дві групи – основну та контрольну по 10 учасників в кожній. в основну групу увійшли 10 пацієнтів (5 хлопців і 5 дівчат), які отримували гідрокінезіотерапію з гімнастичними вправами у воді, водне витягнення, дихальні вправи у воді за методом «Тай-Чи», та контрольну групу (5 хлопців і 5 дівчат), яка працювала за стандартними методиками лікувальної фізкультури. Усі учасники експерименту вміли добре плавати. Дослідження проводилось на базі ОКУ «Чернівецький обласний центр медико-соціальної реабілітації дітей з органічними ураженнями нервової системи». Заняття проходили під керівництвом інструктора з лікувальної фізкультури, який стежив за станом пацієнтів. Тренування проводились як у групі, так і індивідуально. У середньому один сеанс тривав 20-30 хвилин.

Аналіз загального огляду скарг на заключному етапі дослідження показала, що зниження скарг відбулося у двох групах, але в основній групі отримані результати були кращими. Так, відчуття втоми в спині статистично було знижено у 46,2% обстежених, порівняно з 35,3% випадками у контрольній групі. Кількість обстежених, які скаржилися на головний біль знизилась в основній групі на 32,7% порівняно з 27,5% випадками у контрольній. Зниження скарг на дратівливість відбулося у 34,6% випадках в основній групі та у 33,3% – в контрольній. На швидку стомлюваність скаржилося на 23,1% обстежених менше в основній групі, порівняно з 17,6% – в контрольній (табл.1).

**Аналіз загального огляду скарг, (n=20)**

Показник	Загальна кількість обстежених	
	Експериментальна група (n=10)	Контрольна група (n=10)
<u>Зниження скарг на:</u> відчуття втоми в спині	46,2%	35,3%
головний біль	32,7%	27,5%
дратівливість	34,6%	33,3%
швидку стомлюваність	23,1%	17,6%

Отримані дані свідчать про позитивний вплив гідрокінезіотерапії на стан хребта у дітей із сколіозом, що підтверджувалось покращенням рухливості хребта у обстежуваних основної групи та достовірним зниженням відстані за пробою підборіддя–грудина і збільшенням відстані за пробою Отта.

**Висновки.** Проведені нами дослідження показали, що використання гідрокінезіотерапії в поєднанні з водним витягненням хребта, дихальними вправами у воді за методом «Тай-Чи» у відновному лікуванні цієї патології у підлітків експериментальної групи дало змогу досягти покращення їх фізичного та нервово-психологічного стану. Зокрема, в основній групі було встановлено зниження нервово-психічного напруження, зменшення скарг на відчуття втоми, головного болю, дратівливість та швидку стомлюваність, покращення загального стану обстежених основної групи. Оцінка функціонального стану хребта на заключному етапі дослідження показала, що рухливість хребта у обстежуваних основної групи покращилася, що визначалося достовірним зниженням відстані за пробою підборіддя–грудина та достовірним збільшенням відстані за пробою Отта.

Таким чином проведені дослідження підтвердили ефективність використання гідрокінезіотерапії в процесі відновного лікування дітей зі сколіозом I–II ступенів та можливість використання її в комплексній реабілітації хворих з цією патологією.

**Список використаної літератури**

1. Амосов В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых / В. Н. Амосов . – СПб. : Вектор, 2010. – В. Н. Искривление позвоночника . Сколиоз у детей и взрослых В. Н. Амосов. – СПб. : Вектор, 2010. – 128 с
2. Бойчук Т. В. Оцінювання функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині / Т. В. Бойчук, Л. І. Войчишин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2010. - № 1. - С. 73–77. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2010\\_1\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2010_1_21).
3. Виссарионов С. В. Хирургическая коррекция деформации позвоночника при



идиопатическом сколиозе: история и современное состояние / С . В . Виссарионов, А. В. Соболев, А. М. Ефремов // Травматология и ортопедия России. – 2013. –1 (67). – С. 138–145 .– 145. Бабиченко Е.И. Фундаментальные и прикладные вопросы реабилитации больных с позвоночно-спинномозговой травмой. - Спб. науч. тр.- Сімферополь, 1989. - 322 с.

4. Жарова Т. А. Эффективность реабилитации детей с нарушениями осанки и начальными стадиями сколиотической Т. А. Эффективность реабилитации детей с нарушениями осанки и начальными стадиями сколиотической болезни / Т. А. Жарова, В. Т. Стужина // Научно-практическая конференция «Реабилитация при патологии опорно-двигательного аппарата» . – М ., 2011 . – С . 29–30

5. Китайская боевая гимнастика Тай Чи [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://fitonyashka.net/novichku/taj-chi/>.

## ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ БАЛЬНЕОТЕРАПІЇ ЯК ЗАСОБУ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

*Гусак В. В., Мельник Б. Д.*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Анотація.** У роботі наведені результати використання бальнеотерапії як засобу відновлення спортивної працездатності волейболістів у післязмагальний період. Досліджена ефективність впливу душу Шарко і фітованн у поєднанні з самомасажем на показники фізичної підготовленості і зміни стану серцево-судинної системи спортсменів. Підтверджена гіпотеза про те, що застосування природних бальнеологічних засобів відновлення справляє позитивний вплив на фізичну працездатність та зростання спортивних результатів у юних спортсменів.

**Вступ.** Зростаюча інтенсивність тренувальної і змагальної діяльності, а також загальна напруженість сучасної спортивної підготовки визначають необхідність пошуку нових можливостей для більш ефективної реалізації резервів організму та відновлення фізичної працездатності у спортсменів. Дані науково-медичної літератури свідчать, що однією з найважливіших проблем фізіології спорту, а також одним з найбільш актуальних питань медико-біологічної оцінки тренувальної та змагальної діяльності є відновлення спортивної працездатності [2, 3]. Необхідність інтенсифікації тренувальної і змагальної діяльності не може бути ефективно реалізована без використання додаткових до тренувальних впливів засобів оптимізації тренувального процесу. Такі засоби покликані оптимізувати адаптаційні процеси на основі спрямованих на організм впливів, як під час спортивних змагань, так і в міжзмагальний

період. Розуміння цього призвело до розробки чисельних методів відновлення та підвищення спортивної працездатності, зокрема – бальнеотерапії [4].

У зв'язку з цим, дослідження, орієнтовані на розробку нових та вдосконалення існуючих засобів відновлення спортивної працездатності, а також інтеграція таких засобів в систему підготовки кваліфікованих спортсменів, набувають високої актуальності.

**Мета дослідження.** Провести оцінку ефективності впливу різних видів бальнеотерапії на процес відновлення спортсменів в післязмагальний період.

**Завдання дослідження.** Обґрунтувати можливість застосування бальнеотерапії як засобу відновлення спортивної працездатності у волейболістів у післязмагальний період, дослідити ефективність впливу бальнеотерапії на підвищення рівня тренуваності спортсменів.

**Методи дослідження.** Антропометричні та функціональні методи дослідження, тестування фізичної підготовленості, аналіз щоденників самоконтролю, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі обласної дитячо-юнацької спортивної школи (м. Чернівці, вул. Небесної Сотні, 6). У ньому взяли участь юні спортсмени, хлопці віком від 14 до 15 років. На момент проведення дослідження діти займалися волейболом більше 2-х років. Усього в дослідженні взяло участь 30 юнаків. Із загального числа досліджуваних було сформовано дві групи: контрольна група (15 осіб), у якій заняття здійснювались згідно з програмою дитячо-юнацької спортивної школи та експериментальна група (15 осіб), в якій разом із програмою загальної підготовки спортсмени застосовували бальнеотерапію, як засіб відновлення в післятренувальний та післязмагальний періоди.

У роботі були використані тести для оцінки рівня фізичної підготовленості (стрибки у довжину з місця, підтягування на поперечині, підняття тулуба із положення лежачи, біг на 20 м) та щоденники самоконтролю, які були проаналізовані нами як на початку, так і в кінці дослідження. Також вимірювалися та аналізувалися показники ЧСС та АТ досліджуваних.

Учасники експериментальної групи у післятренувальний та післязмагальний період для покращення процесів відновлення отримували бальнеологічні процедури (душ Шарко і фітованні) в поєднанні з самомасажем, протягом 9 місяців. Самомасаж виконували після душу. Масажувалися стомлені м'язи, а також окремі ділянки тіла. Інтенсивність самомасажу була незначною.

Для відновлення працездатності також було запропоновано один раз на тиждень після тренування приймати фітованну, що справляє заспокійливу дію, допомагає нормалізувати роботу нервової системи і поліпшити стан шкіри [1]. Для усунення психоемоційного напруження та відновлення нормального функціонування організму після стресу, нами були

підібрані такі лікарські трави, які справляють заспокійливий вплив на нервову систему не лише при внутрішньому, але й при зовнішньому застосуванні (трава звіробою, цвіт липи, листя м'яти перцевої, цвіт ромашки, трава чебрецю) [5]. Тренування проводили 3 рази на тиждень за програмою, яка використовується в Чернівецькій обласній дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ). В контрольній групі бальнеотерапію для відновлення не використовували. Змагання проводились у відповідності із графіком ДЮСШ.

Результати, отримані на початку експерименту, свідчать про те, що в контрольній та експериментальній групах відмінностей у фізичній підготовленості виявлено не було. Повторне проведення тестування на контрольному етапі експерименту дозволило встановити приріст результатів в обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше (табл. 1, 2).

Таблиця 1

**Результати тестування контрольної групи протягом дослідження, (n=15)**

Тести	На початку дослідження	В кінці дослідження
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Стрибок у довжину з місця (см)	175±1,5	180±1,5
Підтягування на високій поперечині (кількість разів)	10±1,0	14±1,0
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (кількість разів)	26±1,0	31±1,0
Біг, 20 м (с)	4,4±0,1	4,2±0,1

Таблиця 2

**Результати тестування експериментальної групи протягом дослідження, (n=15)**

Тести	На початку дослідження	В кінці дослідження
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Стрибки в довжину з місця (см)	174±1,5	185±1,5
Підтягування на високій поперечині (кількість разів)	10±1,0	16±1,0
Підйом тулуба в сід з положення лежачи (кількість разів)	26±1,0	33±1,0
Біг, 20 м (с)	4,4±0,1	4,1±0,1

Таким чином, нам вдалося підтвердити гіпотезу про те, що застосування природних бальнеологічних засобів відновлення справляє позитивний вплив на фізичну працездатність, зростання спортивних результатів юних волейболістів 14-15 років. Використання фітованн справило на учасників експерименту ефекти заспокоєння, розслаблення, зняття напруження, легкий снодійний вплив, поліпшення настрою, покращення роботи серцево-судинної та нервової систем, а застосування душу Шарко – сприяло кращому відновленню спортсменів після тренування.

**Висновки.** Застосування комплексу засобів відновлення, що включали бальнеотерапію, справили позитивний вплив на фізичну підготовленість юних спортсменів-волейболістів 14-15 років. Результати тестування на заключному етапі дослідження дозволили встановити приріст показників фізичної підготовленості в обох досліджуваних групах, проте у юнаків експериментальної групи вони зросли значно більше.

Результати проведеного дослідження підтверджують високу ефективність застосування природних бальнеологічних засобів відновлення на фізичну працездатність юних волейболістів, що сприяє збереженню їх здоров'я та зростанню спортивних результатів.

### **Список використаної літератури**

1. Лекарственные ванны [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.travy-zhizny.ru/nauch.html>.
2. Павлова Ю. Відновлення у спорті. Монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
3. Парфіненко А. Ю. Проблеми та перспективи розвитку лікувально-оздоровчого туризму в Україні (у порівнянні з країнами центральної Європи) / А. Ю. Парфіненко, І. І. Волкова, В. І. Щербіна. // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. – 2018. – №7. – С. 130–135.
4. Польщаківа Т. В. Перспективи використання підземних мінеральних вод Східного регіону України у реабілітації пацієнтів з остеоартрозами та дорсопатіями [Електронний ресурс] / Т. В. Польщаківа, С. В. Гуща, А. І. Новікова // РМЖUA. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://painmedicine.org.ua/index.php/pnmdcn/article/view/134>.
5. Топ-6 лікарських рослин, які не варто оминати в Карпатах. [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <http://verkhovyna.life/news/2018/07/06/311/view>.

## **ОСОБЛИВОСТІ АКСЕЛЕРОГРАМИ СКОРОЧЕННЯ СКЕЛЕТНИХ М'ЯЗІВ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ**

*Давидовська С. Б., Вовканич Л. С.*

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

**Анотація.** Мета дослідження – вивчити скорочення скелетних м'язів спортсменів за допомогою методу акселерографії. У дослідженнях взяли участь спортсмени-спринтери та стаєри віком 19–22 роки. Аналізували стимульовані скорочення *m. palmaris longus*. Виявлено тенденцію до вищих значень амплітуди позитивних і негативних прискорень у групі спортсменів-спринтерів порівняно із стаєрами.

**Вступ.** Сучасні пристрої, робота яких ґрунтується на вимірюванні механічних прискорень, знайшли широке застосування у сфері спорту. Акселерометри використовують для реєстрації прискорення загального центра маси тіла людини та окремих його ланок під час виконання рухів. Отримані дані аналізують для опису та біомеханічного аналізу виконання спортивних вправ. Акселерометри можуть використовуватись для реєстрації короткочасної зміни форми м'яза під час його скорочень. На сьогодні з цією метою найчастіше використовуються методики механоміографії та тензоміографії [2, 6]. Методика механоміографії знайшла широке застосування у медичній галузі, зокрема для вивчення тону м'язів у випадку низки патологічних станів, зокрема міотонічної дистрофії, міалгії та спастичної гіпертонії м'язів [6].

Методику тензоміографії використовують для аналізу часового ходу скорочень скелетних м'язів людини [3]. Отримані дані використовують для аналізу зміни механічних властивостей м'язової тканини спортсменів під впливом фізичних навантажень [5] чи впливу цих властивостей на рухи спортсменів [4]. У наших попередніх дослідженнях показна можливість акселерографічної реєстрації негативних та позитивних прискорень, які виникали внаслідок механічного зміщення черевця м'яза під час його стимульованого скорочення [1]. Проте у сучасній науковій літературі немає даних щодо можливості використання методики акселерографії для аналізу особливостей скорочення скелетних м'язів спортсменів різних спеціалізацій.

**Мета** дослідження – вивчити скорочення скелетних м'язів спортсменів за допомогою методу акселерографії.

**Завдання** дослідження: дослідити залежність акселерографічних характеристик скорочення м'язів різних груп спортсменів від сили подразника.

**Методи дослідження.** У дослідженнях взяли участь спортсмени віком 19–22 роки, чоловіки, кваліфікацією I розряду–КМС. Усі вони надали інформовану згоду на участь у дослідженнях. Акселерографічну реєстрацію зміщення м'язового черевця під час скорочення виконували трьохосьовим бездротовим акселерометром ZSTAR з використанням датчика MMA7260QT (Freescale Semiconductor, Inc.). Акселерометр розташовували на шкірі досліджуваного над ділянками локалізації моторної точки *m. palmaris longus*. Стимуляцію скорочень м'язів здійснювали з використанням електроміографа Нейро-МВП-Микро при подразненні *n. medianus* [2]. Для подразнення використовували поодинокі прямокутні імпульси тривалістю 0,2 мс.

Отримані дані аналізували в програмі Microsoft Excel 2007. Достовірність різниці оцінювали на основі критерію Манна-Уїтні з використанням програми OriginPro 9.1.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час аналізу стимульованих електричними імпульсами скорочень м'язів спортсменів ми брали до уваги лише величину прискорень, зареєстровану за віссю Z, яка була зорієнтована перпендикулярно до поверхні передпліччя. Був виконаний аналіз залежності максимальної величини прискорення (позитивного та негативного) від сили подразника (рис. 1). Встановлено, що наявна прямо пропорційна залежність максимального прискорення від сили подразника.

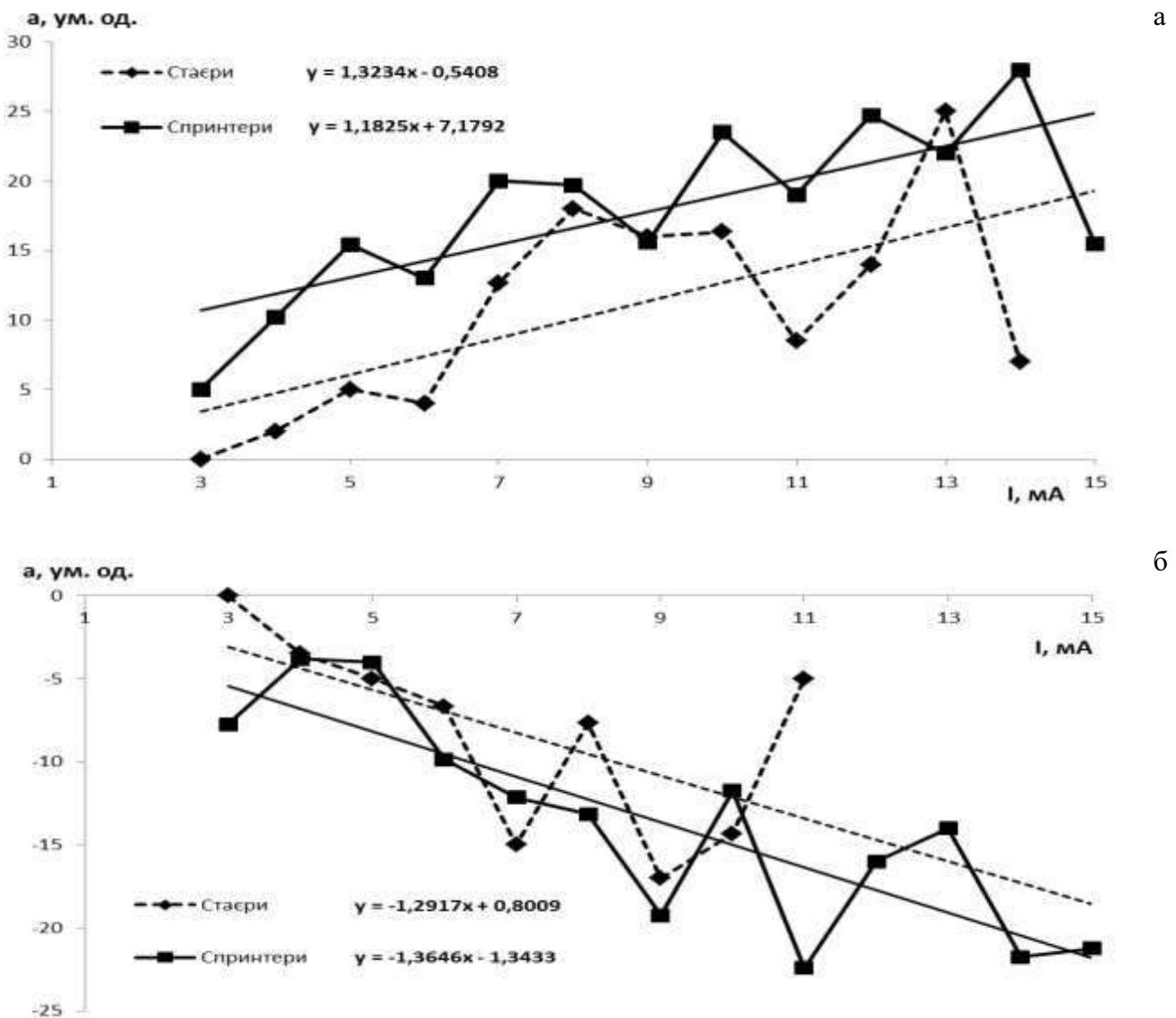


Рис. 1. Залежності максимального позитивного прискорення (а) та негативного (б) прискорення від сили подразника. На горизонтальній осі вказана сила подразника (I, мА), на вертикальній – величина прискорення (а, ум. од.). Представлені дані спортсменів-спринтерів (суцільна лінія) та стаєрів (штрихова лінія) та результати регресійного аналізу (прямі лінії та рівняння).

При цьому виявлені певні відмінності у характері залежності у різних групах спортсменів. Лінія, що описує динаміку змін прискорення у відповідь на підвищення сили

стимулюючого впливу, для спортсменів-спринтерів розміщена вище, ніж для стаєрів ( $p < 0,05$ ). Це може вказувати на тенденцію до вищої амплітуди прискорень у цій групі, характерну для всього діапазону досліджуваних стимулів.

Нами також встановлено, що амплітуда негативного прискорення зростає у відповідь на збільшення сили подразника (див. рис. 1). Цей висновок підтверджують результати регресійного аналізу. Як і у випадку позитивного прискорення, регресійний аналіз вказує на тенденцію ( $p = 0,055$ ) до вищої величини прискорень у групі спортсменів-спринтерів.

Отже, в результаті виконаних досліджень виявлені відмінності у характеристиках акселерограми стимульованих скорочень скелетних м'язів спортсменів різних спеціалізацій. Отримані дані можуть бути використані для напрацювання методики аналізу функціональних властивостей скелетних м'язів спортсменів.

**Висновок.** Виявлено тенденцію до вищих значень амплітуди позитивних і негативних прискорень у групі спортсменів-спринтерів порівняно із стаєрами.

#### Список використаної літератури

1. Давидовська С., Вовканич Л. Акселерографічна реєстрація скорочень скелетних м'язів спортсменів. *День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК*, Львів, 2017. С. 111–113. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9268/1/Студентська наука\\_2017\\_34.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9268/1/Студентська наука_2017_34.pdf)
2. Николаев С. Атлас по электромиографии. Иваново : ИПК ПресСто, 2010. 468 с.
3. Самсонова А., Барникова И., Борисевич А., Вахнин А. Методы оценки композиции мышечных волокон в скелетных мышцах человека. *Труды кафедры биомеханики НГУ им. П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2012. Вып. 6. С. 18–27.
4. Colomar J., Baiget E., Corbi F. Influence of strength, power, and muscular stiffness on stroke velocity in junior tennis players. *Front. Physiol.* 2020. V. 11. Article 196. 9 p. doi: 10.3389/fphys.2020.00196.
5. Klich S., Krymski I., Kawczyński A. Viscoelastic properties of lower extremity muscles after elite track cycling sprint events: a case report. *Cent. Eur. J. Sport Sci. Med.* 2020. Vol. 29, No. 1. P. 5–10. DOI: 10.18276/cej.2020.1-01.
6. Krueger E. et al. Advances and perspectives of mechanomyography. *Braz. J. Biom. Eng.* 2014. 30(4). P. 384-401. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-3151.0541>.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ІНФАРКТ МІОКАРДА СПРИЧИНЕНИЙ COVID-19

*Десятник І. В.*

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Анотація.** У статті розглянуто питання серцево-судинних порушень при COVID-19, обумовлених супутніми захворюваннями, зокрема пошкодженням міокарда. Визначено етапи реабілітації хворих на інфаркт міокарда. Представлено комплекс заходів фізичної реабілітації для найбільш швидкого і повного відновлення здоров'я хворих.

**Вступ.** Число людей, хворих на коронавірусну хворобу, у світі наближається до 99 мільйонів, понад два мільйони людей померли від нової хвороби, що отримала назву COVID-19, і майже 72 мільйонів одужали. У 80% людей хвороба проходить у легкій формі, у 15% – у важкій формі, 5 % хворих мають фатальний перебіг. Але наслідки можуть бути настільки серйозними, що вимагатимуть ще тривалий час для реабілітації, бо новий вірус вражає не лише легені, систему травлення, сечову і нервову системи пацієнта, а також і серцево-судинну систему. Імовірність ураження судин міокарда COVID-19 викликає запальні процеси в ендотелії судин, що призводить до порушення мікроциркуляції. В першу чергу страждають органи з великою кількістю капілярів.

**Мета дослідження.** Вивчити вплив коронавірусної хвороби COVID-19 на серцево-судинну систему та визначити основні напрямки реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення порушених функцій і можливості повернення до повсякденного життя.

**Завдання дослідження.** Серцево-судинна патологія виявилася одним з основних факторів ризику, що обтяжують перебіг COVID-19. Але вірно й інше: сама коронавірусна інфекція може провокувати серцево-судинні катастрофи, наприклад інфаркт міокарда. Класичний інфаркт міокарда є ускладненням атеросклерозу: коли атеросклеротична бляшка руйнується, це викликає місцеве тромбоутворення, закупорку судини і розвиток некрозу серцевого м'яза, тобто інфаркт. COVID-19 може провокувати інфаркт міокарда, використовуючи інші механізми. Виявилося, що ця інфекція різко активує тромбоутворення навіть в малозмінених судинах. При важкому ураженні легенів у пацієнтів виникає глибокий дефіцит кисню в крові, що призводить до некрозу серцевого м'яза навіть без тромбоутворення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** При тяжкому перебігу COVID-19 може виникнути міокардит – обширне запалення серцевого м'яза (міокарда). Це змінює електричну провідність в серці і впливає на його здатність перекачувати кров. В результаті в усі органи потрапляє менше кисню.



Патологічні зміни функції серця можуть бути пов'язані з декількома механізмами. По-перше, у пацієнтів з ураженою серцево-судинною системою на поверхні серцевих клітин є велика кількість рецепторів ACE2, які коронавірус використовує для проникнення всередину клітини. По-друге, слабка імунна система не здатна адекватно боротися з інфекцією, що призводить до ураження життєво важливих органів.

Визначити, вразив вірус серце чи ні, можна за змістом в крові білка тропоніну. У тяжкохворих пацієнтів в Ухані, де почалася пандемія, був зафіксований високий рівень тропоніну. Однак у деяких пацієнтів розвивається блискавичний міокардит, причиною якого, як вважається, може бути цитокіновий шторм – некероване вироблення біохімічних сигналів, які активізують прозапальні клітини. В результаті запалення охоплює весь організм і призводить до поліорганної недостатності.

Результати досліджень свідчать, що у 12% пацієнтів було гостре пошкодження міокарда, пов'язане з COVID-19 [9], що виявляється зниженням фракції викиду лівого шлуночка і підвищенням рівня тропоніна I.

Хворі з пошкодженням міокарда мають велику коморбидність, більш виражені лейкоцитоз і концентрацію D-димеру, гіперферментемію і інші клініко-лабораторні зміни [10]. Для них характерна значно вища ( $p < 0,001$ ) летальність: 51,2-59,6% проти 4,5-8,8% у хворих без підвищення сTn I або сTn T [8, 10]. Показано, що частота гострого пошкодження міокарда у померлих хворих становить 59%, а у тих, що вижили – 1%;  $p < 0,0001$ . Рівень сTn I  $> 28$  нг / л є предиктором летальності при COVID-19: ЗОШ 4,26; 95% -ний ДІ 1,95-9,49 ( $p < 0,001$ ) [10].

Патогенез пошкодження міокарда при COVID-19 комплексний. Обговорюють кілька механізмів: пряме пошкодження міокарда, опосередкований взаємодією вірусу SARS-CoV-2 з міокардіальними рецепторами АПФ2, і вірусний міокардит, ушкодження серцевого м'яза цитокінами та іншими прозапальних чинниками, порушення мікроциркуляції і ендотеліальна дисфункція в коронарному руслі, нарешті, гіпоксичні зміни кардіоміоцитів [3, 4, 5, 6, 7].

Вірус SARS-CoV-2 має виражену кардіотропність, що вимагає максимальної кардіологічної настороженості при лікуванні хворих цієї категорії та своєчасного здійснення реабілітаційних заходів для відновлення фізичної активності хворих.

Кардіологічна реабілітація являє собою комплекс заходів, спрямованих на допомогу пацієнтові, котрий переніс кардіологічне захворювання, для найбільш якісного відновлення фізичної активності до максимально можливого рівня.

Мета кардіореабілітації:

- відновлення фізичної активності і, по можливості, працездатності;
- оптимізація медикаментозної терапії для попередження загострень і прогресування серцево-судинної патології з урахуванням розширення фізичної активності хворих;

- врегулювання психологічного статусу хворого для подолання наслідків хвороби та реадаптації його в соціально-побутових умовах;
- підготовка хворого до професійної діяльності і відновлення його соціальної активності.

Основними завданнями фізичної реабілітації у пацієнтів із захворюваннями серцево-судинної системи є: поліпшення периферичного та коронарного кровообігу, посилення дії екстракардіальних факторів кровообігу, нормалізація процесів обміну, розвиток компенсаторних та пристосувальних можливостей кровообігу організму хворого.

Процес реабілітації хворих на інфаркт міокарда, відповідно до рекомендацій ВООЗ, прийнято поділяти на три фази: лікарняна (гостра), видужання (конвалесценція) і підтримуюча (постконвалесценція).

Перша фаза включає виконання програм фізичної реабілітації на лікарняному, стаціонарному етапі реабілітації. Вона спрямована на мобілізацію рухової активності хворого, пристосовування до простих побутових навантажень, профілактику гіпокінезії. На цьому етапі використовуються такі форми ЛФК – лікувальна гімнастика, дозована ходьба, ходьба по сходах, масаж. Друга і третя – після виписки хворого зі стаціонару на санаторному та диспансерно-поліклінічному етапах, кожний з яких має свої завдання і відповідні форми ЛФК та направлені на розширення функціональних можливостей організму і резервних можливостей серцево-судинної системи, досягнення максимальної індивідуальної фізичної активності, підготовки до фізичних побутових і професійних навантажень, підтримки фізичної працездатності і її подальший розвиток, вторинну профілактику. Використовують такі форми ЛФК: для післялікарняного (реадаптації) етапу реабілітації – лікувальна гімнастика, дозована ходьба, ходьба по сходах, заняття на тренажерах загальної дії (велотренажер, степпер), елементи спортивно-прикладних вправ і ігор, масаж, працетерапія та для підтримуючого (реабілітація, у тому числі відновлення працездатності) етапу реабілітації – фізкультурно-оздоровчі форми гімнастичних вправ, спортивно-прикладних і ігрових, працетерапія [1, 2].

Вибір форм занять на другому і третьому етапах реабілітації проводиться індивідуально з урахуванням клінічного перебігу хвороби, толерантності до фізичного навантаження, пристосовування до занять ЛФК, віку хворого, індивідуальних особливостей.

**Висновки.** 1. Коронавірус викликає безліч ускладнень, в тому числі на серці. Так, інфекція впливає на згортання крові, що призводить до формування тромбів в судинах серцевого м'яза і розвитку інфаркту міокарда. COVID-19 пошкоджує міокард, виникає гіперкоагуляція, підвищується згортання крові, частина судин тромбується.

2. Серцево-судинні захворювання не збільшують ризик захворіти COVID-19, але визначають більш важкий перебіг цього захворювання; збільшують ризик госпіталізації в 6 разів; збільшують ризик смерті при COVID-19 в 12 разів; зустрічаються у кожного третього

пацієнта, госпіталізованого з COVID-19 і є найчастішою супутньою патологією при цьому захворюванні.

3. Програми фізичної реабілітації серцево-судинних захворювань покращують самообслуговування, підвищують якість життя і функціональний стан пацієнтів, а також знижують кількість госпіталізацій, повторних захворювань та смертність.

### Список використаної літератури

1. Журавлева А.И., Граевскя Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура / Руководство. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ, "Олімпійська література", 2000. – 274 с.
3. Aghagoli G., Gallo M. B., Soliman L. B. et al. Cardiac involvement in COVID-19 patients: Risk factors, predictors, and complications: A review // *J. Card. Surg.* – 2020. – Apr 19. DOI: 10.1111/jocs.14538.
4. Driggin E., Madhavan M. V., Bikdeli B. et al. Cardiovascular considerations for patients, health care workers, and health systems during the COVID-19 pandemic // *J. Am. Coll. Cardiol.* – 2020. – Vol. 75, № 18. – P. 2352–2371. doi: 10.1016/j.jacc.2020.03.031.
5. Guo T., Fan Y., Chen M. et al. Cardiovascular implications of fatal outcomes of patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) // *JAMA Cardiol.* – 2020. – Vol. 27. – P. e201017. DOI: 10.1001/jamacardio.2020.1017.
6. Kochi A. N., Tagliari A. P., Forleo G. B. et al. Cardiac and arrhythmic complications in patients with COVID-19 // *J. Cardiovasc. Electrophysiol.* – 2020. – Vol. 31, № 5. – P. 1003–1008. DOI: 10.1111/jce.14479.
7. Long B., Brady W. J., Koyfman A. et al. Cardiovascular complications in COVID-19 // *Am. J. Emerg. Med.* – 2020. – Apr 18. – P. 1–4. DOI: 10.1016/j.ajem.2020.04.048.
8. Ruan Q., Yang K., Wang W. et al. Correction to: Clinical predictors of mortality due to COVID-19 based on an analysis of data of 150 patients from Wuhan, China. *Intens. Care Med.*, 2020, vol. 6, pp. 1–4. doi: 10.1007/s00134-020-06028-z.
9. Shi S, Qin M, Shen B, et al. Association of Cardiac Injury With Mortality in Hospitalized Patients With COVID-19 in Wuhan, China. *JAMA Cardiol* 2020; 5:802.
10. Shi S., Qin M., Shen B. et al. Association of cardiac injury with mortality in hospitalized patients with COVID-19 in Wuhan, China. *JAMA Cardiol.*, 2020, vol. 25, pp. e200950. doi: 10.1001/jamacardio.2020.0950.

## ІМПЕДАНСОМЕТРІЯ ЯК МЕТОД КОНТРОЛЮ ЗА КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА СТУДЕНТІВ

*Довгій Ю. І.*

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

**Анотація.** Актуальним питанням сьогодення щодо організації процесу фізичного виховання молоді є пошук таких методик та засобів, які сприяли б підвищенню їх фізичного та функціонального стану. Водночас науковцями сучасності доведено, що показники функціональної на фізичної підготовленості знаходяться у прямій залежності від морфологічних показників. Застосування методу біоімпедансометрії в роботі зі студентами дозволяє контролювати зміни, що відбуваються протягом усього періоду занять фізичним вихованням.

**Вступ.** За даними ВООЗ, в останні десятиліття в багатьох економічно розвинених країнах реєструється значне зростання надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей та підлітків. Практично у всіх регіонах світу кількість хворих дітей неухильно зростає. Багато дослідників пояснюють таку тенденцію зниженням рівня рухової активності сучасної людини [2].

В сучасних умовах життєдіяльності виникає необхідність впровадження нових розробок тренувальних режимів і методів контролю з урахуванням компонентного складу тіла осіб, що займаються різними видами фізкультурно-оздоровчих занять [4].

Відомо, що склад тіла корелює з показниками фізичної працездатності людини і його адаптацією до фізичного навантаження. У зв'язку із цим застосування методів оцінки компонентного складу тіла є необхідним для контролю ефективності тренувальних навантажень.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати доцільність використання біоімпедансометрії як методу контролю компонентного складу маси тіла молоді.

**Завдання дослідження:** наукове обґрунтування доцільності використання у системі фізичного виховання молоді засобів контролю компонентного складу маси тіла студентської молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Динаміку показників компонентного складу маси тіла під впливом навчальних занять фізичним вихованням, зокрема жирового компоненту, м'язової та кісткової маси, рівня вісцерального жиру, сумарної кількості води в організмі науковці пропонують вивчати за допомогою методу біоелектричного імпедансу [1, 3].

Основний принцип цього методу полягає у проведенні через тіло людини надзвичайно слабкого електричного струму, який не є відчутним для досліджуваних під час його роботи. За рахунок того, що жир, м'язові волокна, кровоносні судини та кістки містять різну кількість води, електричний струм через ці тканини проводиться з різною швидкістю та силою, що дозволяє визначити вищеперераховані кількісні показники [4, 5].

Результати дослідження сумарної кількості води в організмі, м'язової та кісткової маси, базального метаболізму, метаболічного віку та рівня вісцерального жиру для осіб у віці від 16 до 18 років за рекомендацією виробників вимірювальних пристроїв носять суто інформативний та довідковий характер [2].

Під час визначення компонентного складу маси тіла враховуються також вік, стать, зріст і маса тіла (реєструється самим приладом).

Виробники сучасних приладів, зокрема, «Tanita BC-545N», вказують, що показники відносного вмісту жирового компоненту маси тіла, отримані за допомогою методу біоелектричного імпедансу, чітко корелюють із відомостями про вміст цього компоненту, отриманими методом гідростатичного зважування [4].

Відсотковий вміст жирового компоненту в тілі - це пропорція кількості жиру до ваги тіла. Доведено, що зниження надмірної кількості жиру в організмі зменшує ризик виникнення підвищеного кров'яного тиску, серцевої недостатності, діабету і раку. На наведеній нижче таблиці показані діапазони вмісту жиру в тілі. Відносний вміст жирового компоненту виражається у відсотках [4].

Прилад Tanita BC-545N дає змогу реєструвати й індекс маси тіла (ІМТ), а отримані результати ІМТ класифікуються за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [2, 4].

Загальний вміст м'язового компоненту маси тіла оцінюють за показником м'язової маси «Tanita BC-545N». Ця функція приладу дозволяє визначити масу м'язів, що включає скелетні м'язи, гладкі м'язи (такі як серцевий м'яз і м'язи травного апарату), а також воду, що міститься в цих м'язах [1].

М'язи грають важливу роль, виконуючи функцію двигуна, який споживає енергію. При збільшенні м'язової маси збільшується споживання енергії, що допомагає природним чином знизити надмірну кількість жиру і маси тіла [4].

Прилад «Tanita BC-545N» дозволяє встановити загальний відсотковий вміст води в організмі досліджуваних, що характеризує кількість води у всіх клітинах, тканинах і органах, виражена у відсотках.

Вода відіграє життєво важливу роль у багатьох процесах, що протікають в організмі, і входить до складу всіх клітин, тканин і органів. Підтримка нормального значення загального

відсоткового вмісту води в організмі забезпечує правильне функціонування усіх систем організму і зменшує ризик виникнення проблем зі здоров'ям. Отримане значення відсоткового вмісту води в організмі за рекомендацією виробника вимірювального пристрою має розглядатися в якості орієнтовного і його не слід використовувати для визначення абсолютного, рекомендованого значення загального відсоткового вмісту води в організмі [4].

При збільшенні відсоткового вмісту жиру в тілі загальний відсотковий вміст води в організмі зменшується. При високому відсотковому вмісті жиру значення відсоткового вмісту води в організмі може бути нижче середнього. При зменшенні кількості жиру загальний відсотковий вміст води в організмі має поступово наближатися до типового діапазону.

Вісцеральний жир - це жир, що знаходиться в черевній порожнині і обволікує життєво-важливі органи, розташовані в цій частині тіла. Проведені численні дослідження показують, що з віком, навіть в умовах сталості ваги і вмісту жиру в тілі, розподіл жиру змінюється і, в основному, відбувається його зміщення в область черевної порожнини [4].

За даними виробника монітору складу тканин тіла Tanita показник вмісту вісцерального жиру вимірюється значеннями, які знаходяться у діапазоні від 1 до 59:

- показник в діапазоні 1-12 свідчить про нормальний рівень вісцерального жиру;
- показник в діапазоні 13-59 свідчить про підвищений рівень вісцерального жиру.

Важливо вказати, що високий рівень вісцерального жиру може спостерігатися навіть при низькому вмісті жиру в організмі.

Розрахунок метаболічного віку приладом здійснюється, виходячи із даних щодо основного обміну і значення середнього віку, який відповідає даному типу метаболізму. Якщо метаболічний вік старший за фізичний, то слід його знижувати шляхом збільшення фізичного навантаження. Це дозволить збільшити м'язову масу, в результаті чого метаболічний вік зменшується [4].

Вимірювальний прилад «Tanita BC-545N» дозволяє оцінити статуру, виходячи зі співвідношення кількості жиру і м'язової маси в організмі досліджуваних.

При посиленні активності і зменшення кількості жиру в організмі, відповідним чином змінюється показник статури.

**Висновки з даного дослідження.** Отже, застосування методу біоімпедансометрії в роботі зі студентами дозволяє контролювати зміни, що відбуваються протягом усього періоду занять фізичною культурою.

## Список використаної літератури

1. Брезденюк О. Аеробні можливості студентів 17-21 року з різним вмістом жирової та м'язової тканини в організмі. *Фізична активність здоров'я і спорт*, 2014;1(15):9-18.
2. Брезденюк ОЮ, Фурман ЮМ, . Фізична підготовленість студентів 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла в залежності від статі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, Т.1, 2014;18:26-32.
3. Miroschnichenko V, Salnykova S, Brezdeniuk O, Nesterova S, Sulyma A, Onyshchuk V, Gavrylova N. The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(6):306-12. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>
4. Salnikova S. Comparative characteristics of the physical training of women between 30 and 49 years of age based on indicators of physical training depending on the body weight fat component content. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017 С.77-82
5. Salnykova S, Hruzevych I., Bohuslavskaya V., Nakonechnyi I., Kyselytsia O., Pityn M. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. (2017) *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2544–2552. doi:10.7752/jpes.2017.04288

## МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

*Захаренко А. В.*

Вінницький торговельно-економічний інститут  
Київського торговельно-економічного університету

**Анотація:** У статті розглядаються різновиди методів діагностики фізичного стану у молоді. Здійснено аналіз основних методів діагностики, що дозволяють визначити функціональні показники, за якими можна характеризувати фізичний стан студентів.

**Вступ:** На сучасному етапі розвитку вітчизняних навчальних закладів в Україні важливим стратегічним завданням реформування змісту освіти є необхідність сприяння фізичному та психічному здоров'ю молоді, врахування потреб індивідуальної корекційно-компенсаторної спрямованості навчання, а також визначення пріоритетів здорового способу життя людини.

**Мета дослідження:** Розглянути різні методи діагностики фізичного стану студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

**Завдання дослідження:** провести аналіз різних методів діагностики, виявити переваги та недоліки кожного з них .

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової літератури, педагогічних спостережень, інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Фізичне виховання є універсальним механізмом оздоровлення, способом самореалізації людини, його самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому в останні роки зазнала суттєвих змін система цінностей сучасної культури, зросло усвідомлення ролі фізичного виховання як фактору вдосконалення природи людини і суспільства. Дотримання здорового способу життя в цілому, особливо заняття спортом, створює соціальний феномен, стає єдиною силою і національною ідеєю, яка сприяє розвитку сильної держави та здорового суспільства [4].

Заняття з фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) підвищують ефективність роботи студентів, забезпечуючи зміцнення здоров'я, необхідний рівень й розвиток професійних, фізичних та психологічних якостей студентів. Позитивний результат занять з фізичного виховання сильно залежить від функціонального стану, який можна визначити та оцінити за допомогою функціональних досліджень та тестів.

Для вимірювання та діагностики фізичного стану організму людини і його фізичної підготовленості використовують різні рухові тести, комплексні діагностичні системи, що включають антропометричні індекси, вправи-тести та ін.. Їх набір залежить від поставлених завдань – поглибленої оцінки фізичного стану або прискореної (експрес) оцінки фізичного стану.

Поглиблені дослідження перенесення фізичних навантажень максимальної інтенсивності з використанням велоергометрії, тестування на тредмілі, що дозволяють визначити адаптаційні можливості організму, функціональні резерви серцево-судинної і дихальної систем, оцінити фізичну працездатність проводяться в лабораторних умовах [6]. Експрес-методи менш точні, результат тестування не потребує складних обчислень. Експрес-тести поділяються на лабораторні методи прогнозування фізичного стану, ізольовані рухові тести та комплексні рухові тести [1].

Основними методами діагностики функціонального стану організму людини визначають:

- стан серцево-судинної системи організму;
- стан дихальної системи організму;



- показники системи зовнішнього дихання;
- стан ЦНС, периферичної та вегетативної нервових систем.

Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем визначають за допомогою функціональних проб:

1. Проба Руф'є – це непрямий метод визначення фізичного стану, у якій використовуються значення частоти серцевих скорочень за різного періоду відновлення після невеликого навантаження. У випробуваного, що знаходиться в сидячому положенні після 5 хвилин відпочинку вимірюється ЧСС (частота серцевих скорочень) протягом 15 секунд (ЧСС 1), потім обстежуваний повинен виконати 30 присідань, викидаючи руки вперед, протягом 45 секунд й відразу ж сісти на стілець. Підраховується ЧСС протягом перших 15 секунд після вправ (ЧСС 2), потім в останні 15 секунд першої хвилини після навантаження (ЧСС 3) [3].

2. Проба Штанге – довільна затримка дихання на вдиху. Обстежуваний робить декілька дихальних циклів в положенні стоячи, після повного вдиху закриває рот (міцно стискаючи губи) та пальцями затискає крила носа. Секундоміром фіксують час від моменту зупинки дихання до моменту повного відновлення. Нормою вважається 40-60 секунд.

3. Проба Генчі – функціональний тест з зупинкою дихання під час видиху. Він використовується для аналізу системи зовнішнього дихання. Після звичайного (не надмірного) видиху в положенні лежачи, досліджуваний затримує дихання. Тривалість перерви відзначається секундоміром. Секундомір зупиняють в момент вдиху і перевіряють результат. Час затримки дихання у здорових осіб різниться в межах 25-40 секунд у чоловіків та 15-30 секунд – у жінок.

Методи оцінки функціонального стану серцево-судинної системи включає в себе:

- загальні методи діагностики цілісних показників системи кровообігу (ЧСС, АТ, СОК, ХОК, ШРПХ (швидкості розповсюдження пульсової хвилі), фаз серцевого циклу, ОШК (об'ємної швидкості кровотоку) - електро-, рео- фоно-, сфігмо-, полікардіографія, плетизмографія тощо);
- обрахункові методи визначення цілісних параметрів серцево-судинної системи;
- неортодоксальна діагностика функціонального стану серцево-судинної системи (варіаційна й амплітудна пульсометрія, баллістокардіографія, сейсмографія, ехокардіографія тощо);
- функціональне тестування проби системи кровообігу, за допомогою яких визначають тип реакції апарату кровообігу на дозоване фізичне навантаження, орто- і кліно-ортостатичні проби, що дозволяють оцінити стан вегетативної регуляції системи кровообігу [2].

Координаційна проба Ромберга використовується для визначення рівня координації, що може порушуватися внаслідок відхилень у центральній та периферичній нервових системах, а також вестибулярного апарату. Зазвичай застосовуються три варіанти:

- перший: стоячи із заплющеними очима, а також зімкнутими ногами (п'ятки і носки разом) та витягнутими вперед руками;
- другий: ноги знаходяться на одній лінії (п'ятка однієї ноги приставлена до носка іншої), руки витягнуті вперед та із заплющеними очима;
- третій: із заплющеними очима стопа однієї ноги ставиться на коліно іншої, руки обов'язково витягнуті уперед.

За допомогою секундоміра фіксується час першого коливання тулубу. Для першого варіанту нормою час 30 секунд і більше, для другого - 20 секунд і більше, для третього – 15 секунд і більше [5].

**Висновки.** Розглянувши різні методи діагностики фізичного стану студентів закладів вищої освіти, можна дійти висновку, що для визначення фізичного стану молоді використовують різні системи діагностики організму, що включають в себе методи прискореної (експрес-оцінки) та поглибленої оцінки. Технології експрес-діагностики є зручними для швидкого визначення фізичної підготовки студента, проте не такими точними, як поглиблені методи. В свою чергу поглиблена діагностика організму є досить чіткою у визначенні фізичного стану обстежуваного, але є затратною в часі. Таким чином, проведення діагностики фізичного стану є обов'язковим та регулярним, проте яким саме методом кожен визначає для себе сам.

### **Список використаної літератури**

1. Гончар Г., Пензай С., Семенов А. Настільний теніс як ефективний засіб профілактико-оздоровчих занять викладачів закладів вищої освіти. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. Умань, 2019. №4. С.29.
2. Маліков М.В., Сватсьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. С. 17.
3. Методи діагностики фізичного стану школярів: URL: <https://www.uozter.gov.ua/ua/pages/288>.
4. Гуренко О. А., Чехівська Ю. С. Особливості застосування системи тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15:

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 8. С. 31-34.

5. Писанец, И. (2013). Методи оцінки фізичного стану студента в процесі фізичного виховання. *Pridneprovskiy Scientific Bulletin*, 16(336).

6. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие / Вишневский В.И. и др. Москва: МАДИ, 2017. 4 с.

## **ВПЛИВ ВЕГЕТАТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА ПРОЯВИ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЛИЖНИКІВ**

*Льїн В.М., Філіппов М.М.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

**Анотація.** В циклічних видах спорту, коли різко змінюються умови роботи, функціональні можливості організму залежать від активації вегетативної нервової системи, відзеркаленням чого є характеристика варіабельності серцевого ритму. Попередньо, у спортсменів в стані спокою перед началом тестування визначали переважаючі типи регуляції варіабельності серцевого ритму: центральний та автономний. Обстежено 27 лижників віком 19-22 років спортивної кваліфікації 1-го розряду і кандидатів у майстри спорту. Показано, що при максимально коротких інтенсивних навантаженнях результативність їх подолання була вищою у лижників з перевагою центральних механізмів регуляції вегетативних функцій, тоді як при більш тривалих навантаженнях – з домінуванням автономних механізмів.

**Вступ.** Результативність роботи лижників при проходженні трас з мінливим рель'єфом дистанції залежить від особливостей вегетативної регуляції серцевого ритму. Літературний аналіз, опитування тренерів і спортсменів в цьому виді спорту свідчать про те, що питанням підвищення анаеробної працездатності не приділяється певної уваги [8, 9]. Це обумовлено тим, що традиційно фізична підготовленість лижників оцінюється з допомогою функціональних проб і тестів, зв'язаних з визначенням максимального споживання кисню. Але швидкі зміни в діяльності лижника під час проходження підйомів і спусків супроводжуються швидкими перебудовами вегетативного забезпечення роботи [1, 2, 10]. При цьому на перехідні процеси витрачається так званий час затримки, коли тканини організму відчувають недостатність кисневого постачання і виникає кисневий дефіцит. Тобто, чим більше спортсмен адаптований до роботи перемінної потужності, тим менше в нього тривалість затримки і тим повільніше накопичується кисневий борг. Тому, для підвищення ефективності управління тренувальним

процесом лижників необхідно мати повну інформацію про стан їх механізмів вегетативної регуляції. Попередньо накопичений нами досвід і літературні дані свідчать про те, що аналіз показників варіабельності серцевого ритму (ВСР) дозволяє з високим ступенем вірогідності прогнозувати функціональні можливості спортсменів [3,-5, 10].

**Мета дослідження.** Визначити схильність спортсменів до анаеробної працездатності на основі індивідуально- типологічних особливостей ВСР.

Передбачалося, що при домінуванні автономного механізму регуляції серцевого ритму включається аеробно-анаеробне забезпечення організму, тому що парасимпатичний відділ підсилює трофотропну функцію, тоді як підсилення центрального управління серцевим ритмом з переважанням симпатичного відділу вегетативної нервової системи (ВНС) покращує анаеробно-гліколітичні можливості організму [7].

**Завдання дослідження.** Оцінити вклад алактаного джерела енергії та швидкісно-силових можливостей лижників-гонщиків з різним типом вегетативної регуляції ритму серцевої діяльності.

**Методи дослідження.** Проводили обстеження 27 лижників віком 19-22 років спортивної кваліфікації 1-го розряду і кандидатів в майстри спорту. У відповідності з принципами Гельсінської декларації всі спортсмени дали письмову інформовану згоду на обстеження.

Попередньо, під час пілотного обстеження, в стані спокою визначали переважаючі типи регуляції: центральний та автономний. При аналізі ВСР використовувався програмно-апаратний комплекс «Ритм1» [4]. Аналіз інтервалокардіограм виконувався на протязі 5 хвилин.

Визначення спеціальної фізичної працездатності здійснювалося за допомогою велоергометра типу «Монарк». Для оцінки вкладу алактатного джерела енергії та швидкісних і швидкісно – силових можливостей спортсменів застосовувалися 2 навантаження по 6 с (2 і 7% маси тіла).

Кількісну математичну обробку отриманих результатів проводили за допомогою статистичного аналізу в системі IBM SPSS Statistic 19 для Windows (StatSoft Inc., США) методами непараметричної статистики. Достовірність відмінностей оцінювали за допомогою критерію Манна-Уїтні.

**Результати і їх обговорення.** При визначенні типу регуляції за основу враховувалися показники стрес-індексу (SI) і потужність коливань ультранизької частоти (VLF). В групу з центральним механізмом регуляції (ЦМР) ввійшли спортсмени із значеннями показників: SI > 100 ум.од., а в групу з автономними механізмами регуляції (АМР) спортсмени із значеннями показників: SI < 100 ум.од.

В стані відносного спокою було виявлено, що у 12 спортсменів домінував центральний механізм ВСР і у 15 – автономний (табл.1).

Таблиця 1.

**Характеристика варіабельності серцевого ритму у лижників з різним типом вегетативної регуляції в стані спокою**

Показники	Тип регуляції	
	центральный (n = 12)	автономный (n = 15)
MxDMn, мс	237 (193; 280)	394 (352; 445)
SDNN, мс	26,3 (24,6; 30,1)	40,1 (35,2; 44,1!)
pNN50%	3,3 (2,6; 4,9)	14,5 (13,6; 15,5)**
TP, мс <sup>2</sup>	2601 (2105; 3057)	3905 (3255; 4502)*
HF, мс <sup>2</sup>	531 (473; 497)	1596 (1441; 1697)**
LF, мс <sup>2</sup>	1619 (1518; 1784)	1490 (1362; 1613)
VLF, мс <sup>2</sup>	416 (357; 462)	807 (769; 847)*
LF/HF, ум. од.	2,99 (2,74; 3,21)	0,95 (0,77; 1,02)*
SI, ум. од.	165 (118; 203)	51 (40; 62)**

Примітка: MxDMn – варіаційний розмах; SDNN – стандартне відхилення всіх RR-інтервалів; pNN50% – число пар кардіоінтервалів з різницею більше 50 мс у відсотках до загальної кількості кардіоінтервалів; TP – потужність спектру коливань ритму серця; HF, LF, VLF – потужність високочастотних, низькочастотних і ультранизькочастотних коливань ритму серця; SI – стрес-індекс; \* – статистична значимість різниці між групами на рівні  $p < 0,05$ , \*\* - на рівні  $p < 0,01$ ; в скобках - перший і третій квартилі

При оцінці вкладу алактатного джерела енергії було визначено, що рівень швидкісних і швидкісно-силових можливостей обстежених спортсменів відрізнявся в залежності від механізму регуляції (табл.2).

Так, під час 2-секундного тестування швидкісно – силових можливостей спортсмени з ЦМР демонстрували максимально високі швидкісні можливості: у них була більша швидкість оберту педалей на 4,2%, менший час досягнення максимальної швидкості на 2,5%. При максимальній швидкості у спортсменів з ЦМР підтримувалася і максимальна потужність роботи, яка була на 3,8% вища, ніж у спортсменів з АМР.

При 6-секундному тестуванні також зберігалися переваги у спортсменів з ЦМР: швидкість роботи на 3,6% ( $P < 0,05$ ) перевищувала показник в групі з АМР, час досягнення максимальної швидкості було коротше на 4,0% ( $p < 0,05$ ), при цьому абсолютна потужність

роботи була вищою на 3,9% ( $p < 0,05$ ). За показником відносної потужності статистично значущих відмінностей не знайдено.

Таблиця 2.

**Швидкісні і швидкісно-силові енергетичні характеристики у лижників з різними типами ВСР при 6-ти секундній роботі**

Показники	Тип регуляції	
	центральний (n = 12)	автономний (n = 15)
Тестування швидкісних можливостей (тривалість роботи – 6 с, навантаження – 2 % маси тіла)		
F <sub>max</sub> , об./хв	197 (194; 201)	189 (184; 193)*
t 70%, с	1,94 (1,89; 1,98)	1,99 (1,97; 2,03)
N <sub>max</sub> , Вт	324 (319; 331)	311 (305; 318)
Тестування силових можливостей (тривалість роботи – 6 с, навантаження – 7 % маси тіла)		
F <sub>max</sub> , об./хв	179 (170; 185)	168 (160; 174)*
t 70%, с	2,02 (1,97; 2,09)	2,10 (2,05; 2,14)*
N <sub>max</sub> , Вт	998 (965; 1081)	916 (877; 964) *
N <sub>от</sub> , Вт/кг	12,1 (11,5; 12,8)	11,8 (11,4; 12,3)

Примітка: F<sub>max</sub> – максимальна частота рухів; t 70% – час досягнення максимальної частоти рухів; N<sub>max</sub> – абсолютна потужність роботи; N<sub>от</sub> – відносна потужність роботи; \* – статистична значимість різниці між групами ( $p < 0,05$ ).

**Висновок.** Таким чином, при короткочасній роботі у лижників з переважанням ЦМР, у зрівнянні із тими, хто мав домінуючий АМР, був статистично значимо коротший латентний період впрацювання і менший час досягнення максимальних показників анаеробних можливостей організму.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

## Список використаної літератури

1. Астраханов А.А. Исследование психофизиологических особенностей лыжников-гонщиков и биатлонистов подросткового возраста // Междунар. Науч.-иссл.журн.2019, № 11 - 1(89). С.119-122.
2. Белова Е.Л., Румянцева Н.В. Взаимосвязь показателей ритма сердца и некоторых характеристик тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных лыжников-гонщиков // Вестн.спортивн.науки.2009, №4, с.29-33.
3. Гаврилова Е,А, Вариабельность ритма сердца и спорт // Физиология человека. - 2016. Т.42, № 5. С.121-129.
4. Ильин В.Н., Попадюха Ю.А., Кравченко Ю.В Программно-аппаратный комплекс по ритмокардиографической оценке функционального состояния организма человека. Электроника и связь. 2001. Т. 12. С 69 – 71.
5. Ильин В.Н., Филиппов М.М., Алвани А. Оценка функционального состояния организма человека в экстремальных условиях на основе теории ультрастабильных систем // Ульяновский медико-биологический журнал .- 2014. - №3. - С.93 -100.
6. Кудря О.Н. Физиологические особенности вегетативного обеспечения мышечной деятельности у спортсменов: дис. д-ра биол.наук. Томск, 2012. - 320 с.
7. Нененко Н.Д, Астраханцев А.А. Исследование психофизиологических особенностей лыжников-гонщиков и биатлонистов подросткового возраста // Междунар. Науч.-иссл.журн. - 2019, № 11 -1(89). - С.119-122.
8. Хмельницька Ю. К., Пастухова В.А., Ільїн В.М., Філіппов М.М. Прояви функціональних можливостей спортсменами - лижниками при подоланні змагальних трас в умовах низкогір'я Карпат. // Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту (в тому числі і спортсменів з обмеженими можливостями) –Харків: ХДАФК, 2017. – С. 49–58.
9. Хмельницкая Ю. К., Филиппов М.М. Функционирование кардиореспираторной системы и энергообеспечение организма квалифицированных лыжниц-гонщиц при прохождении подъемов различной сложности // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 1. – С. 11–16.
10. Шлык Н.И. Управление тренировочным процессом спортсменов с учетом индивидуальных характеристик вариабельности ритма сердца // Физиология человека. - 2016. Т. 42, № 6. - С.1-10.

## ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Ковальчук А.А., Островський В.М.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано фізіологічні особливості розвитку загальної витривалості у дітей середнього шкільного віку. Доведено, що високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток є запорукою успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Визначено, що розвитку витривалості необхідно приділяти достатнє місце в всіх формах роботи з фізичного виховання з дітьми середнього шкільного віку – в загальній фізичній підготовці по шкільній програмі, в позашкільних заняттях і особливо в спортивному тренуванні спортсменів.

**Вступ.** Витривалість – здатність людини тривало і напружено виконати роботу в процесі спортивної діяльності – одна з найважливіших якостей рухової функції організму людей. Рухові здібності не проявляються ізольовано одне від одного, всі вони тісно пов'язані та взаємодіють, і розвивати їх слід теж комплексно. Взаємопов'язаний вплив на швидкість і витривалість розвиває таку важливу здібність, як швидкісна витривалість. Вихованню витривалості необхідно надавати достатню увагу у всіх формах роботи по фізичному вихованню з дітьми – в загальній фізичній підготовці за шкільною програмою, в позашкільних заняттях і особливо в спортивному тренуванні юних спортсменів. А також, в процесі виховання витривалості у дітей середнього шкільного віку, надзвичайно важливо створити оптимальні умови для функціонування систем кисневого забезпечення організму. З цією метою доречно поєднувати основні вправи «на витривалість» та спеціальні дихальні.

**Мета дослідження.** Дати характеристику фізіологічним особливостям розвитку загальної витривалості у дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних даних.

**Результати дослідження.** Витривалістю називають здатність організму людини протидіяти втомі в ході виконання будь-якої діяльності. Відомо, що втома виконує в організмі захисну функцію і призводить до тимчасового пониження працездатності задовго до виснаження працюючих органів та систем.

В будь-якій діяльності людини приймає участь організм в цілому. Але в залежності від її різновидності будь-яка ланка організму виконує більшу частину роботи. Так, при розумовій роботі втома переважно розвивається в корі головного мозку, при сенсорній – у відповідних аналізаторах, при інтенсивній м'язовій діяльності – в м'язовій ланці. Крім цього, суттєвий



вплив на характер втоми має об'єм м'язів, що приймають участь у виконанні фізичної вправи [2].

При локальній роботі окремої ланки тіла втома обумовлюється змінами безпосередньо у виконавчому нервово-м'язовому апараті. При роботі глобального характеру, в якій приймає участь більше 2/3 всіх м'язів, що вимагає високих показників енергетичного обміну, втома пов'язана з функціонуванням таких важливих систем, як дихальна і серцево-судинна. Механізм втоми при такій роботі визначається її інтенсивністю та багатьма іншими факторами.

Витривалість, що проявляється в різноманітних складних формах рухової діяльності, це – комплексна багатофакторна здатність. В її основі, сучасні дослідження це підтверджують, лежать, головним чином, такі фактори:

– особисто-психологічні: перш за все, ті з них, що характеризуються силою мотивів та стійкістю психологічної настанови на результат діяльності, волевими якостями, що ній проявляються, особливо настійливістю, витримкою, здатністю терпіти [3];

– біоенергетичні: визначаються за допомогою обсягу наявних енергетичних ресурсів організму та функціональними можливостями його систем, що забезпечують обмін, продукціювання та відновлення енергії в процесі роботи;

– фактори функціональної стійкості, що дозволяють зберегти на тому чи іншому рівні активність функціональних систем організму при несприятливих зрушеннях в його внутрішньому середовищі, що викликані роботою (збільшення кисневого боргу, підвищення концентрації молочної кислоти в крові і т.д.);

– фактори функціональної економічності (виправданого використання енергії на роботу), технічної узгодженості дій та раціонального розподілу сил в процесі роботи, що сприяють ефективному використанню енергетичних ресурсів організму.

В практиці і науковій літературі прийнято поділяти витривалість на загальну і специфічну (спеціальну) [1, 4, 5].

Загальною витривалістю називають таку витривалість, що проявляється у відносно продовженій роботі при функціонуванні всіх основних м'язових груп, котра здійснюється в режимі аеробного обміну.

Фізіологічною основою аеробної витривалості є комплекс властивостей організму, що пов'язані з поглинанням, транспортом та утилізацією кисню. Аеробна витривалість відносно мало специфічна, її рівень слабо залежить від техніки вправ, тому вона володіє високим переносом.

Анаеробна витривалість (спеціальна) – це вид витривалості, що проявляється при виконанні заданої роботи із заданою інтенсивністю. Її визначає ряд факторів та функціональних

властивостей організму, що обумовлює можливість виконувати роботу в умовах недостачі кисню.

Анаеробна витривалість досить специфічна, вона в значній мірі обумовлена економічністю рухової діяльності. Перенос цього виду витривалості досить специфічний і незначний. Чим нижче потужність роботи, тим менше її результат залежить від вдосконалення рухового навичку і більше – від аеробної продуктивності.

Найбільше розповсюдження в практиці отримала класифікація витривалості за рівнем забезпечення та розвитку аеробних та анаеробних процесів енергозабезпечення. Аеробна витривалість визначається рівнем МПК (максимального поглинання кисню) і характеризується максимальними можливостями аеробного ресинтезу АТФ.

Аеробна витривалість характеризується максимальною величиною кисневого боргу і великими можливостями анаеробного ресинтезу АТФ (креатинфосфатного і гліколітичного механізмів). В залежності від інтенсивності та тривалості виконуваних фізичних вправ витривалість визначається величинами анаеробної та аеробної продуктивності.

**Висновки.** Отже, як ми бачимо з наукових джерел розвиток витривалості досить тривалий та складний процес, який залежить від багатьох факторів: особисто-психологічні, біоенергетичні, фактори функціональної стійкості, фактори функціональної економічності. Високий рівень розвитку витривалості може бути досягнутий лише при одночасному удосконалюванні всіх її основних компонентів за допомогою комплексу різноманітних засобів і методів, що забезпечують виборчий вплив на відповідні функції і якості. Застосування всіх цих засобів і методів повинне базуватися на знанні основних закономірностей біохімічної адаптації в процесі тренування. Отже, виховання витривалості у дітей є досить важливим завданням навчально-виховного процесу школи і заслуговує на досить велику увагу.

#### **Список використаної літератури**

1. Мельник І. Виховання витривалості учнів на уроках фізичної культури і здоров'я : *Фізичне виховання в школі.* – 2003. С. 45–46.
2. Сингаєвський С. М., Совтисік Д. Д. Фізичне виховання школярів: теоретична підготовка : довідковий посібник для учнів. Кам.-Под., 1999. 172 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення : підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. Київ : Олімпійська література, 2012, 392 с.
4. Товт В. А. Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. Ужгород : ПП "Графіка", 2010. 140 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль, 2004. 272 с.

## ПРАКТИКА ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ШИЙНОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ ІЗ КОРІНЦЕВИМ СИНДРОМОМ

*Козік Н. М., Макогончук І. О.*

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

**Анотація.** Стаття присвячена вивченню ефективності комплексу реабілітації при шийному остеохондрозі з корінцевим синдромом в амбулаторних умовах. В експерименті використання запропонованого поєднання засобів фізичної реабілітації показало ефективність програми. Пацієнти відзначили зменшення болю, збільшення амплітуди рухів і сили м'язів ший та верхніх кінцівок, покращення емоційного та фізичного стану, вегетативних функцій. Деякі нижчі результати спостерігались у тих, хто не дотримувався рекомендацій фізичного терапевта. Комплекс відновлення може використовуватись на поліклінічному етапі відновлення у медичних закладах із обмеженими технічними можливостями.

**Вступ.** Остеохондроз – одне із дистрофічних захворювань, яке вражає переважно хрящі хребта, а також кульшових і колінних суглобів. Згідно статистичних даних майже кожна друга людина у віці від 25 до 55 років має таку патологію. Захворювання може бути викликано як недостатньою рухливістю, так і статичними та динамічними перевантаженнями.

У клінічній симптоматиці остеохондрозу шийної ділянки хребта виділяють 3 основні синдроми – корінцевий (нейродистрофічний), спінальний і дистрофічно-вегетативний (вегетативний) [3].

Патологічні зміни, що виникають у тканинах хребта при шийному остеохондрозі, призводять до ряду неврологічних порушень. Найчастішими є корінцевий синдром, плечелопатковий періартрит і синдром хребетної артерії, але, зазвичай, поєднуються кілька синдромів. При захворюванні на остеохондроз шийного відділу хребта розрізняють три періоди – гострий, підгострий і період ремісії. Кожний із цих періодів характеризується певною вираженістю клінічної симптоматики [5].

Сьогодні вертеброгенний синдром цивілізованим світом визнається не лише медичною, але й соціально-економічною проблемою, що впливає на якість життя людини, порушує її працездатність та конкурентоспроможність на ринку праці та може стати причиною інвалідності [4].

В останні роки в комплексній терапії й профілактиці загострень остеохондрозу все більшого значення набувають немедикаментозні методи лікування традиційної й нетрадиційної медицини [1]. Під впливом фізичних вправ, масажу і фізіотерапевтичних процедур посилюється виділення гормонів, які впливають на рецептори і нервові центри, а нервова система впливає на

вироблення гормонів. Отже, засоби фізичної реабілітації мають нейро-рефлекторно-гуморальний механізм впливу на організм людини [2].

**Мета дослідження:** обґрунтування та підтвердження доцільності використання пропонованого поєднання засобів відновлення для пацієнтів із шийним остеохондрозом з проявами корінцевого синдрому на амбулаторному етапі реабілітації.

**Завдання дослідження:** визначення ефективності запропонованого реабілітаційного комплексу при шийному остеохондрозі з корінцевим синдромом на основі динаміки симптоматики та функціональних порушень.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з обраної проблеми; опитування, анкетування, спостереження; соматоскопічні та соматометричні дослідження; дослідження чутливості, рефлексів, сили м'язів; гоніометрія; математична статистика.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брали участь 16 пацієнок віком 55-65 років з діагнозом шийний остеохондроз із корінцевим синдромом.

Пацієнтки скаржилися на хронічний біль голови, болі в області потилиці, шиї, у міжлопатковій області та у ділянці серця, які іррадіювали в руку зі сторони ураження. Біль мав виражене психоемоційне забарвлення, відзначалися тривожно-депресивні розлади. У всіх досліджуваних визначалося обмеження рухливості в шийному відділі хребта й у плечовому суглобі.

Згідно даних медичних карток, пацієнтки періодично проходили обстеження та госпітальний курс лікування, під час якого отримували медикаментозну терапію, масаж та фізіотерапевтичні процедури (діадинамік, електрофорез, ультразвук, озокерит). Після лікарняного етапу їм було рекомендовано продовжити реабілітацію в поліклінічних умовах. У більшості досліджуваних відзначались ремісії на термін від 1,5-2 місяців до півроку та повторні курси фізіотерапевтичного лікування.

Більшість пацієнок (75 %) мали професії з малорухливою діяльністю та не мали значних фізичних навантажень вдома. Фізичними вправами в повсякденному житті не займалися 43,75%, інші періодично починали займатися фізкультурою нетривалий час. У 25 % робота була пов'язана зі значними фізичними навантаженнями.

Пацієнок було поділено на дві групи (контрольну і основну) по 8 осіб із приблизно однаковими віком, супутніми патологіями, симптоматикою, та стажем лікування. Обстеження, яке проводилося перед експериментом показало, що загальні показники стану здоров'я в обох групах достовірно не відрізнялися. Методом гоніометрії були виявлені порушення рухливості в шийному відділі хребта, зокрема відхилення від нормальної величини кутів згинання, розгинання, ротації та бічних нахилів голови. Визначалися також порушення амплітуди рухів та

сили м'язів у верхніх кінцівках, зниження рефлексів та чутливості з боку ураження. Спостерігалися сухість і злущування шкіри в ділянці верхніх кінцівок, що свідчило про вегетативні розлади. В усіх пацієнток відзначалася тимчасова втрата працездатності.

Пацієнтки контрольної групи одержували в поліклінічних умовах звичний курс відновної терапії, в який було включено електрофорез із новокаїном, масаж ділянки спини, комірної зони, та м'язів верхніх кінцівок.

Друга група була експериментальною і одержувала курс лікування згідно запропонованої програми реабілітації. У комплексі використовувалися процедури УВЧ (з потужністю 40 Вт, тривалістю 12 хвилин через день) та електрофорез із 2% розчином новокаїну через день перед виконанням масажу; масаж комірцевої зони, спини та верхніх кінцівок, вплив на паравертебральні та тригерні точки; комплекс вправ лікувальної фізкультури з елементами статичного навантаження, постізометричної релаксації та махами. Пацієнткам було рекомендовано виконувати ранкову зарядку з елементами постізометричної релаксації та втирати в ділянку шийного відділу хребта двічі на день аптечну форму мазі з живокостом (вранці перед зарядкою та ввечері перед сном).

Для м'язового розслаблення в експерименті використовували роботу на тригерних міофасціальних точках, тривалість впливу становила від однієї до двох хвилин, а сила натискання – від 3 до 15 кілограмів.

У процесі експерименту використовували вплив статичного напруження (ізометричні вправи) по 8-10 с для всіх м'язових груп шиї у вихідному положенні стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі та на боці. Виконання вправ починали у статичному напруженні м'язів шиї у вихідному положенні стоячи, а закінчували у вихідному положенні лежачи, оскільки виконувати піднімання голови над площею опори на мінімальну висоту важче, ніж напружувати м'язи у вертикальному положенні. Вправи без опору виконувалися при довільному диханні, а вправи зі статичним напруженням м'язів з опором виконували на видиху. Статичне напруження м'язів чергували із вправами на їх розслаблення.

Після проведення двотижневого курсу терапії згідно даних дослідження в обох групах зменшилась кількість хворих за кожною із досліджуваних ознак. У основній групі ці зміни були у діапазоні від 50% до 75%, а в контрольній групі – від 37,5% до 62,5%. Після експерименту значно збільшилася рухливість шийного відділу хребта. В основній групі спостерігалось зростання амплітуди руху на величини від 8,6 до 14,7 %, тоді як у контрольній – від 6,1 до 9,9%.

Показники сили м'язів рук, визначені при повторній діагностиці зросли: у основній групі спостерігався діапазон змін від 18,2 до 35,5%, а в контрольній від 15,6 до 27,6 %, що свідчить про ефективність запропонованої методики реабілітації при шийному остеохондрозі із корінцевим синдромом.

Результати визначення рівня болю за візуально-аналоговою шкалою (ВАШ) показали, що у контрольній групі больові відчуття знизилися на 21,8 %, (від  $62,65 \pm 2,57$  до  $48,97 \pm 3,17$ ) а в основній групі на 38,8%, а саме від  $61,88 \pm 2,79$  до  $37,83 \pm 4,01$ .

Згідно опитування пацієток основної групи після проведення процедур за розробленою методикою більшість (75%) після 6-7 занять відчули зменшення болю і відзначили збільшення амплітуди рухів голови та верхніх кінцівок. До закінчення двотижневого курсу повну відсутність болю відзначили 62,5%, як і збільшення об'єму рухів. Покращення емоційного та фізичного стану спостерігалось у 87,5 %, а 62,5% відзначили покращення тургору шкіри.

**Висновки.** Проведений у дослідженні експеримент підтвердив ефективність використання запропонованої методики відновлення при шийному остеохондрозі з корінцевим синдромом. Розроблена програма реабілітації може бути використана на поліклінічному етапі відновлення у медичних закладах із обмеженими технічними можливостями.

### Список використаної літератури

1. Бандуріна К. В., Кузнецов А. О. Реабілітаційні технології та масаж у відновленні функцій шийного відділу хребта. Вісник Запорізького національного університету. 2015. № 1. С. 83-89
2. Калмикова Ю. С., Федорова Р. І. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016 № 2. С. 29-33
3. Полянська О. С., Тащук В. К. Медична та соціальна реабілітація: навч. посіб. Чернівці : Медакадемія, 2004. 232с.
4. Саїнчук А. М. Фізична реабілітація хворих шийно-грудним остеохондрозом і гіпертонічною хворобою : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.03 / МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 20 с
5. Шевага В. М., Паснок А. В., Задорожна Б. В. Невропатологія : підручник. Вид 2-е., переробл. і допов. Київ. 2009. 656 с.

## ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

*Корзун В. М.*

Коростишівський педагогічний фаховий коледж імені І.Я.Франка

**Анотація.** У статті розглядаються фізіологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність при виконанні фізичної (м'язової) роботи в підготовчій частині заняття. Урахування фізіологічних механізмів та деяких організаційно-методичних особливостей дозволить вибірково та цілеспрямовано впливати на учнів засобами фізичного виховання.

**Вступ.** На думку багатьох вчителів-практиків та теоретиків фізичного виховання сьогодні недостатньо уваги приділяється важливим теоретичним знанням та методичній підготовці майбутнього вчителя (тренера). При цьому наголошується на існуванні розриву між рівнем теоретичних знань студентів та вмінням застосовувати їх при розв'язанні педагогічних завдань. Багато хто з авторів досліджень погоджується з думкою, що врахування морфологічних, функціональних та психологічних особливостей (у практиці навчально-тренувальних занять). учнів з декларованого рівня повинно переходити у площину практичної реалізації [5,6].

Педагогічну побудову уроку визначає фізіологічна закономірність, пов'язана з фазовою зміною працездатності учнів при виконанні фізичних вправ. Біологічні закономірності функціонування організму визначаючи його працездатність в підготовчій частині навчально-тренувального заняття відповідають зонам передробочого стану та впрацьовування. [1].

**Мета дослідження:** полягає у науковому обґрунтуванні фізіологічних механізмів та їх значенні у функціональній підготовці організму учня в підготовчій частині заняття.

**Завдання дослідження.** Проаналізувати літературні джерела і передовий досвід учителів-практиків щодо особливостей проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основним елементом змісту підготовчої частини навчально-тренувального заняття є розминка. Розрізняють звичайну(загальну) і спортивну розминку. Звичайна розминка складається із загальної і спеціальної частин. Вправи загальної розминки повинні здійснювати різнобічний вплив, у тому числі створювати позитивний емоційний настрій. Мета цих вправ — підвищення функцій центральної нервової системи, посилення обміну речовин, активізація діяльності систем дихання і кровообігу. Для цієї частини заняття підбирають переважно прості та вже вивчені вправи. Підготовча частина уроків фізичної культури у школі може бути обмежена загальною розминкою.

Які ж особливості спортивної розминки? Головна її відмінність від звичайної полягає в тому, що вона складається з трьох частин.

У першій частині спортивної розминки особливу увагу приділяють підготовці до майбутньої роботи суглобів, зв'язкового апарату, сухожилів і м'язів. У цілому на першу частину розминки відводять близько 5 хв.

У другій частині спортивної розминки впродовж 5-10 хв доцільно використовувати біг помірної інтенсивності. (При цьому частота серцевих скорочень — ЧСС — підвищується до 120—160 уд/хв).

Третя, спеціальна, частина включає вправи, близькі за своєю біомеханічною структурою до вправ, що виконуються в основному розділі спортивного тренування. Проте інтенсивність таких вправ і тривалість пауз між ними повинні відповідати режиму помірної інтенсивності. Тривалість цієї частини розминки — 15-20 хв.

При плануванні спортивного тренування іноді вилучають першу частину, пов'язану з підготовкою опорно-рухового апарату, або через недооцінку фізіологічної суті та спрямованості цих компонентів розминки різко скорочують другу частину. Це робить процес розминки неповноцінним. Як уже відзначалося, розминка безпосередньо впливає на стан центральної нервової системи учня (юного спортсмена). Це дуже важливо, оскільки виконання фізичних вправ і на уроці, і під час тренувального заняття відбувається на тлі значного її збудження. Між тим нервова система має відносну інертність і перехід від спокою до робочого стану відбувається поступово, суворо індивідуально в кожній людині. Цей перехід нервових процесів на новий рівень функціонування і забезпечує розминка. У результаті збільшується рухливість нервових процесів, покращуються сприйняття й обробка інформації, досягається велика координація регуляції всіх ланок рухової й інших систем, що забезпечують оптимальну діяльність фізіологічних функцій під час виконання фізичних вправ.

Підготовка суглобів досягається за рахунок того, що під час виконання відповідних вправ посилюється виділення в порожнину суглоба синовіальної рідини (так званого мастила), що зменшує тертя суглобових поверхонь і тим самим оберігає їх від ушкоджень. У результаті розминки підвищується еластичність зв'язок, сухожилів і м'язів, покращується гнучкість суглобів. Усе це запобігає травмам, розривам, розтягненням окремих м'язів (ахіллові сухожилки спринтерів і стрибунів, плечові та ліктьові суглоби гімнастів, зап'ясні, гомілкові, колінні суглоби гравців тощо) [3].

При розминці, як правило, підвищується температура тіла, особливо робочих м'язів, і тому розминку іноді називають розігріванням. Підвищення температури сприяє зниженню в'язкості м'язів, що полегшує виконання рухів з більшою амплітудою і більш високою швидкістю



скорочення і розслаблення. Спеціальні дослідження показали, що при підвищенні в результаті розминки температури тіла на 2<sup>0</sup>С швидкість скорочення м'язів може збільшуватися до 20%.

Підвищення температури м'язів сприяє також активізації ферментів і збільшенню швидкості метаболічних (обмінних) процесів, що створює сприятливі умови для перенесення кисню, що міститься у крові, тканинам, сприяє швидшій і повнішій його утилізації.

Розминка мобілізує всі ланки систем дихання і кровообігу. Якщо ж основна робота починається без попередньої розминки, то деякий час організм працює в умовах недостатнього кровообігу.

Під впливом розминки розкриваються капіляри м'язів, збільшується їх просвіт, і кровопостачання м'яза збільшується в десятки разів. Стимулюючи роботу м'язів, розминка покращує кровообіг за рахунок того, що м'язи, які виконують роль «м'язового насоса», полегшують повернення крові до серця.

При розминці відбувається стискування судин «депо крові» селезінки, печінки, підшкірної клітковини. У результаті цього збільшується загальний об'єм циркулюючої крові, що також покращує кровообіг працюючих органів, і в першу чергу м'язів.

Одним з найважливіших ефектів розминки є посилення роботи серця. Для підвищення ефективності роботи серця потрібне збільшення не лише частоти серцевих скорочень, але і його ударного об'єму(викид крові за кожне скорочення), що призводить до збільшення хвилинного об'єму крові. Значно інтенсифікуються при розминці й функції дихання: зростає частота та об'єм дихання, збільшується мережа працюючих у легенях капілярів, тим самим забезпечується більше споживання кисню і краще виведення з організму продуктів обміну.

Розминка сприяє підвищенню обміну речовин та оптимізації терморегуляції, що теж дуже важливо, оскільки посилення обмінних процесів призводить до підвищення температури тіла, іноді надмірного. Одним з ефективних шляхів регуляції тепловіддачі та підтримки комфортної температури тіла є потовиділення. Тому розминку рекомендується проводити «до поту», щоб під час виконання основного фізичного навантаження механізми терморегуляції включалися швидше.

Слід підкреслити, що роль розминки полягає не лише в посиленні готовності фізіологічних систем до роботи, але і в покращенні їх взаємозв'язку. Це необхідно для ефективнішого виконання рухових дій різної складності та інтенсивності.

Тривалість та інтенсивність розминки визначаються зовнішніми умовами, фізичним та емоційним станом того, хто займається. Рекомендувати єдину за характером, тривалістю та інтенсивністю навантаження для всіх випадків недоцільно [3]. Якщо має відбутися засвоєння або виконання складнокоординаційних рухових дій, то у підготовчу частину включають подібні вправи. Завдяки цьому в основній частині уроку підвищується точність, координація

рухів, швидкість рухових реакцій різної складності. Покращується стан психофізіологічних функцій, результативність виконання циклічних та ациклічних вправ.

До кінця розминки ЧСС у школярів не повинно перевищувати 140-160 уд/хв. До початку основного тренування або основної частини уроку в тренуваних вона може складати 100-110 уд/хв., а у тих, що не займаються фізичними вправами систематично — 110-115 уд/хв. [5].

Спостерігаючи за уроками фізичної культури в середніх і старших класах, зазвичай можна помітити, що традиційний комплекс загальнорозвиваючих вправ підготовчої частини заняття не має чіткої фізіологічної установки, не пов'язаний зі змістом основної частини уроку. У цьому випадку ігноруються найважливіші правила методики навчання фізичним вправам - необхідність спеціальної функціональної підготовки в плані специфічного налаштування організму тих, хто займається до виконання основних вправ.

У початкових класах, враховуючи відносну простоту навчальних завдань, переважно ігровий зміст уроків, розігрівачого призначення цих комплексів звичайно достатньо. Але з переходом дітей у середню вікову групу, для якої програмою передбачається засвоєння техніки все більш складних легкоатлетичних, гімнастичних й інших вправ, коли підвищуються вимоги до навчальних нормативів і виконання тестів фізичної підготовленості, з'являється необхідність включати у підготовчу частину серії спеціальнопідготовчих вправ.

Виконання вправ у підготовчій частині слід індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання. Усі вправи доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. [6]

**Висновки.** Знання фізіологічних закономірностей розминки та організаційно-методичного змісту підготовчої частини заняття потрібне вчителю, тренеру для ефективної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення високої результативності заняття, зміцнення здоров'я учнівської молоді, підвищення її працездатності. Ця стаття може бути рекомендована для студентів, закладів передвищої фахової освіти та вчителів фізичної культури.

### **Список використаної літератури**

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. - Кам'янець-Подільський: 2011. 111с.
2. Вілмор Дж.Х. Костілл Д.Л Фізіологія спорту. Київ: Олімп. Література, 2003 - 654с.
3. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів/ С.К. Голяка, С.С. Возний. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015 – 230с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання і 2 томах. /Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання Том 1. - К.: Олімп. Л-ра, 2008. - 303с.

5. Планування підготовчої сатини заняття з фізичного виховання: методичні вказівки/ В.В. Черняков, В.О. Зайцев, Т.П. Колодяжна, Т.В. Деряпкіна. – Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019 – 24с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: в 2 частинах. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008 40с.

7. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ: навч. посіб Є.О. Яремко. - Вид. 2-ге, доопрац. і допов. - Львів: ЛДУФК, 2010. - 179с.

## ОЦІНКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ВАГИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Ляшенко В. М.<sup>1</sup>, Розпутній О. П.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Київський університет Бориса Грінченка

<sup>2</sup>Національний університет харчових технологій

**Анотація.** Проблема надлишкової ваги та її корекції є актуальною в сучасному світі особливо зважаючи на події останнього року та суттєве обмеження рухової активності через дистанційну форми роботи. Проведено діагностичне обстеження, яке спрямоване на визначення антропометричних показників, каліперометрію та ІМТ досліджуваних жінок зрілого віку. Встановлено, що надлишкова маса тіла жінок зрілого віку обумовлена високим вмістом жирового компоненту, а відсотковий вміст жиру в тілі обстежених був позитивно пов'язаний з ІМТ ( $r = 0,781$ ,  $p < 0,0001$ ). Визначено, що зі збільшенням ІМТ зростає відсоткове відношення жиру до маси тіла, а відсоткове відношення м'язів до маси тіла зменшується ( $p < 0,0001$ ).

**Вступ.** Останнім часом серед населення збільшилась захворюваність на так звані хвороби цивілізації (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда та ін.), що пов'язано з неправильним, нераціональним та незбалансованим харчуванням. Серед працездатного населення України надмірну масу тіла має кожний четвертий мешканець, а майже в 30 % випадках виявляють ожиріння. У зв'язку з тим, що для сучасного суспільства характерні малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, переїдання, приймання їжі у значній кількості на ніч, постійні психологічні стреси, зростає частота ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо молоді [1,3].

**Мета дослідження.** Корекція ваги тіла жінок другого зрілого віку засобами фізичного виховання.

**Завдання дослідження.** Визначити ІМТ жінок другого зрілого віку для корекції ваги засобами фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Метод теоретичного аналізу, антропометрія, індекс маси тіла.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В економічно розвинутих країнах майже 50% населення має надмірну масу тіла, при цьому у 30% з них спостерігається ожиріння. До хвороб, що супроводжують ожиріння, відносять цукровий діабет 2 типу, АГ, дисліпідемію, атеросклероз і пов'язані з ним захворювання, синдром нічного апное, гіперурикемію, подагру, репродуктивну дисфункцію, жовчокам'яну хворобу, остеоартрити, онкологічні захворювання (у жінок – рак ендометрію, шийки матки, яєчників, молочних залоз, у чоловіків – рак простати; рак прямої кишки в осіб обох статей), варикозне розширення вен нижніх кінцівок, геморої.

Дуже важливо також розуміти розподілення жиру в організмі. Люди з надлишковою масою тіла, у яких жирові відкладення здебільшого локалізовані в області живота - «у формі яблука», мають більший ризик розвитку діабету, артеріальної гіпертензії, ішемічної хвороби серця в порівнянні з людьми, у яких жирові відкладення локалізовані в нижніх відділах тулуба - «в вигляді груші» (в області стегон та сідниць). Окружність талії в значному ступені корелює з масою абдомінальних жирових відкладень. Характер ожиріння дуже легко зрозуміти після вимірювання окружності талії. Окружність талії перевищує нормальні показники при ожирінні «у формі яблука». На основі епідеміологічних досліджень було встановлено взаємозв'язок між окружністю талії і ризиком розвитку різноманітних метаболічних порушень (цукровий діабет 2-го типу, гіпертонія, атеросклероз). Підвищений ризик мають чоловіки з окружністю талії більше 102 см та жінки, окружність талії яких перевищує 88 см [2].

Дуже значну роль відіграє те, в якому віці почали з'являтися зайві кілограми. Як у чоловіків, так і у жінок, збільшення маси тіла понад 5 кг починаючи з 18-20 років підвищує ризик розвитку діабету, гіпертонії та ішемічної хвороби серця. До того ж, ризик захворювань збільшується з кількістю набраних надлишкових кілограмів [4]. Цікавий етнічний фактор: при однакових показниках індексу маси тіла (ІМТ), ризик розвитку діабету вищий у вихідців з Південно-Східної Азії, аніж у європейців.

Ризик розвитку діабету та серцево-судинних захворювань, пов'язаних з ожирінням, може зменшуватись при виконанні аеробних вправ (бігова доріжка, орбітрек, велосипед, швидка хода, плавання, фітнес). При аеробних вправах, кисень - єдине та достатнє джерело енергії для підтримання м'язової активності. Аеробні вправи (кардіо-тренажери) підходять для схуднення та інтенсифікації обміну речовин. Дослідження за участю понад 8 тисяч хворих на діабет на протязі 6 років показало, що смертність від серцево-судинних захворювань була нижчою серед тих, хто займався фітнесом з підвищеною потребою в кисні, в порівнянні з тими, хто не займався фітнесом. При анаеробних (силових) вправах - кисень в продукції енергії не бере

участі. Енергія виробляється за рахунок запасів глікогену - «готового палива», яке знаходиться в м'язах. Цього запасу вистачає на 8-12 секунд. Але потім організм починає використовувати кисень і вправи стають аеробними. Приклад анаеробних навантажень: підняття ваги (короткі підходи - не більше 10-15 повторів), спринтерський біг (до 30 секунд). Завдяки анаеробним навантаженням збільшується об'єм м'язів, але при достатньому та правильному харчуванні [5].

Для дослідження основних антропометричних показників жінок II зрілого віку з надмірною вагою було застосовано антропометричний метод, біоімпедансний аналіз складу тіла за допомогою прибору «Omron BF» та каліперометрія. Дослідження проводилось у 34 жінок II зрілого віку з ІМТ 24,9–29,9 кг/м<sup>2</sup>

Встановлено, що показники абсолютної маси тіла жінок коливалися в діапазоні 69,7–87,5 кг, довжина тіла 158,5–176,5 см. Середній ІМТ жінок склав  $28,7 \pm 2,8$  кг/м<sup>2</sup>, що оцінюється як надмірна маса тіла. Біоімпедансний аналіз складу тіла обстежуваних показав, що надлишкова маса тіла обумовлена високим вмістом жирового компоненту, середній показник якого у жінок склав  $38,8 \pm 4,2$  %, що на 5,9 % більше від норми. Відсотковий вміст жиру в тілі обстежених був позитивно пов'язаний з ІМТ ( $r = +0,781$ ,  $p < 0,0001$ ). Таким чином, зі збільшенням ІМТ достовірно зростало відсоткове відношення жиру до маси тіла, а відсоткове відношення м'язів до маси тіла достовірно зменшувалось ( $p < 0,0001$ ). Відсоток м'язового компоненту в середньому серед жінок II зрілого віку склав  $26,6 \pm 2,2$  %, що відповідає нормі. При дослідженні окружностей було встановлено, що показник ОТ склав  $82,0 \pm 2,3$  см, що перевищувало значення норми. При більш детальному аналізі даного показника було встановлено, що у 39 % досліджуваних жінок ОТ відповідала нормальним значенням менше 80 см, у 34 % цей показник склав більше 80 см, що свідчило про підвищений ризик розвитку метаболічних ускладнень та у 27 % досліджуваних ОТ була більше 88 см, що вказувало на високий ризик. При оцінці показника ОТ/ОС, було встановлено, що у 30 % досліджуваних жінок цей показник склав більше 0,85 см, що вказувало на абдомінальний тип відкладання жирової тканини, що також є загрозливим фактором розвитку ряду захворювань [39].

Середнє значення ОГК жінок склало  $93,4 \pm 8,1$  см, ЕГК склала  $4,0 \pm 2,1$  см, показники відповідають нормі, але при детальному вивченні було виявлено, що у 23 % досліджуваних жінок цей показник був нижче норми. Для більш детального вивчення розподілу підшкірного жиру у жінок було проведено дослідження шкірно-жирових складок за допомогою каліперометрії. У досліджуваних жінок виражені шкірно-жирові складки спостерігались на передній поверхні стегна  $34,0 \pm 2,7$  мм та надостній ділянці  $28,1 \pm 1,4$  мм, що було характерним для жіночого типу відкладання жиру.

**Висновки.** Аналізуючи результати отримані нами в ході дослідження встановлено, що збільшення ІМТ досліджуваних відбувалося за рахунок жирового компоненту, а не м'язового.

Біоімпедансний аналіз складу тіла показав, що надлишкова маса тіла обумовлена високим вмістом жирового компоненту, який позитивно пов'язаний з ІМТ ( $r = 0,781$ ,  $p < 0,0001$ ), при цьому, зі збільшенням ІМТ зростає і відсоткове відношення жиру до маси тіла, а відсоткове відношення м'язів до маси тіла зменшується ( $p < 0,0001$ ).

### Список використаної літератури

1. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1, С.4–9.
2. Гамалий Н. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2009. № 3. С. 33-40.
3. Горбась І.М. Фактори ризику серцево-судинних захворювань: поширеність і контроль. Здоровье Украины. 2007. № 21/1 (ноябрь). С. 62-63.
4. Демідова О., Краснокутська М. Корекція маси тіла жінок першого періоду зрілого віку засобами джампінг-фітнесу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №2. С.25-32. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2018\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2018_2_6)
5. Нагорна Н., Андрєєва О. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. №2. С.78–82

## ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПОКАЗНИКИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ШКОЛЯРІВ, ХВОРИХ НА ПНЕВМОНІЮ В ПЕРІОД РЕКОНВАЛЕСЦЕНЦІЇ

*Онищук В.Є., Романовський А.О.*

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

**Анотація.** Протягом останніх трьох десятиліть медична статистика констатує неухильне зростання неспецифічних захворювань дихальної системи, до яких належить пневмонія. На сьогодні пневмонію часто діагностують у дітей. Для покращення стану дітей хворих на пневмонію застосовують різноманітні засоби фізичної реабілітації, які зменшують необхідність застосування лікарських засобів. Однак, застосування такого широкого спектру лікувальних методів і засобів у період реконвалесценції не завжди є ефективним для хворих, і це підтверджується тим, що зростає захворюваність серед дітей шкільного віку. Нами було виявлено, що застосування спеціальних дихальних методик сприяє поліпшенню функціональних можливостей дихальної системи через 21 день від початку занять.

**Вступ.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) у всьому світі хвороби дихальної системи посідають четверте місце у структурі захворюваності. Одним із найбільш частих інфекційних захворювань органів дихання є пневмонія. За даними Американської Торакальної асоціації, пневмонію регламентують шостою з основних причин смертності. Захворюваність на пневмонію складає 10-13,8 на 1000 населення [2, 5, 7]. Щорічно в нашій країні реєструють близько 90000 випадків пневмоній серед дітей (0–17 років) [1, 2, 3]. На сьогодні у реабілітаційному процесі дітей з пневмонією у період реконвалесценції застосовують різноманітні засоби фізичної терапії, які зменшують необхідність застосування ліків: фізіотерапію, спелеотерапію, бальнеотерапію, озонотерапію, голкорексфлексотерапію, гідротерапію, дієтотерапію, пелоїдотерапію, аерофітотерапію, баротерапію, лікувальну фізичну культуру [3, 4, 8]. Однак, застосування таких засобів не завжди є ефективним, що підтверджується кількістю осіб, яка з кожним роком невпинно зростає. З огляду на вище викладене виникає проблема пошуку і розробки нових сучасних технологій фізичної реабілітації дітей, які хворіють на пневмонію у період реконвалесценції. Для цього, на наш погляд, у реабілітаційний процес дітей, хворих на пневмонію, в комплексі з фізичними навантаженнями доцільно було б більше вводити спеціальних дихальних вправ, зокрема різних дихальних гімнастик. Застосування дихальних гімнастик в поєднанні з іншими засобами фізичної реабілітації сприяє покращенню адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи та поліпшує стан фізичної підготовленості дітей.

**Мета дослідження:** науково-методично обґрунтувати і розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дітей із пневмонією з урахуванням періоду реконвалесценції.

Відповідно до поставленої мети визначено наступні **завдання дослідження:** вивчити й узагальнити сучасні науково-методичні відомості, результати вітчизняного і зарубіжного досвіду щодо проблеми фізичної реабілітації дітей з пневмонією; дослідити показники зовнішнього дихання дітей з пневмонією, які за станом здоров'я перебували на санаторному етапі реабілітації; визначити ефективність занять за розробленою комплексною програмою фізичної реабілітації на показники зовнішнього дихання дітей з пневмонією.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань роботи використовували наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; клінічні методи (анамнез, огляд); медико-біологічні методи, інструментальні (спірографія), педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Досліджування проводилось на базі санаторію «Авангард» Немирівського району Вінницької області. У досліджуванні брали участь 24 школярі віком 12-14 років, які за даними контент-аналізу медичної документації, хворіли на пневмонію. Всі досліджувані були розподілені на дві групи: контрольна – 12 чоловік, яка складалася з 5 хлопців та 7 дівчат,

основна – 12 чоловік, яка складалася з 6 хлопців та 6 дівчат. Хлопці та дівчата контрольної групи займалися за типовою програмою санаторію.

Хлопці та дівчата основної групи, займалися за розробленою комплексною програмою з фізичної реабілітації, яка включала комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), лікувальну фізичну культуру (ЛФК), ходьбу по місцевості, ходьбу сходами вгору, фізіотерапію, масаж та підібраний комплекс дихальних гімнастик. Ми підібрали найбільш розповсюджені та ефективні дихальні гімнастики: дихальна гімнастика за методикою Б.С. Толкачова; дихальна гімнастика за методикою К. Дійнека; дихальна гімнастика «Бодіфлекс»; дихальна гімнастика за методикою О.М. Стрельникової, дихальна гімнастика «Цзяньфей». Курс фізичної реабілітації становив 21 день. Заняття з лікувальної фізичної культури умовно ділилися на три періоди: вступний, основний та заключний. Заняття за розробленою програмою проводили малогруповим методом. Тривалість заняття лікувальною гімнастикою становила від 40 до 45 хвилин. Руховий режим лікувальної фізичної культури був тренувальний. Етап реабілітації санаторний. Під час *вступного періоду* лікувальної фізичної культури школярі основної групи займалися лікувальною фізичною культурою, навчалися регулювати тривалість фаз вдиху і видиху, засвоювали техніку дихальних вправ з вимовлянням звуків на видиху, техніку діафрагмального типу дихання. Самостійно вранці хлопці та дівчата виконували ранкову гігієнічну гімнастику. Протягом *основного періоду* лікувальної фізичної культури разом зі дихальними гімнастиками школярі виконували гімнастичні вправи: згинання, розгинання, відведення, приведення та обертання кінцівок; розгинання, нахили вперед і в сторони тулуба. Основна увага приділялась виконанню повільного та подовженого видиху. Застосовували також у основний період лікувальної фізичної культури повільний біг по місцевості та ходьбу. Також школярі тричі на тиждень виконували ходьбу сходами вгору з високим підніманням стегна. Піднімання стегна під час ходьби сходами вгору здійснювали в фазу видиху, що сприяло кращому виведенню з легень залишкового повітря. У *заключному періоді* лікувальної фізичної культури школярі продовжували застосовувати ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну гімнастику, дихальні вправи.

**Результати дослідження.** Для визначення ефективності авторської реабілітаційної програми був проведений порівняльний аналіз показників зовнішнього дихання обох груп. Результати засвідчили, що середня величина показника життєвої ємності легень (ЖЄЛ) у хлопців і дівчат обох груп суттєво не відрізнялися. Однак, через 21 день від початку занять за програмою санаторію у школярів контрольної групи відбулися позитивні зміни але без достовірних змін. У хлопців основної групи середня величина показника ЖЄЛ зросла на 12,9% ( $p < 0,05$ ). У дівчат основної групи нами також були зафіксовані достовірні зміни, середня величина даного показника зросла з  $1400 \pm 34,8$  мл до  $1600 \pm 69,6$  мл ( $p < 0,05$ ). Такі позитивні



зміни об'ємного показника зовнішнього дихання свідчать про покращення резервних можливостей дихальної системи, про збільшення ємності повітря в легенях.

Важливу інформацію про вплив занять з фізичної реабілітації на функціональні можливості дихальної системи пацієнтів, які перенесли пневмонію несуть так звані швидкісні показники зовнішнього дихання, які характеризують здатність бронхів різного калібру пропускати повітря в фазу видиху. Ці показники є вагомим орієнтиром для пульмонологів. Ми за основу взяли показник форсованої життєвої ємності легень (ФЖЄЛ), який характеризує проходження повітря через бронхи крупного калібру. Як відомо, при пневмонії форсована життєва ємність легень знижується через бронхоспазм, наявність густого слизу, зниження еластичності легень. Через 21 день занять за програмою санаторію у хлопців і дівчат контрольної групи середня величина показника ФЖЄЛ суттєво не змінилась, тоді, як у представників основної групи відбулися достовірні зміни. У хлопців даний показник зріс на 13,7% ( $p < 0,05$ ), а у дівчат на 15,8% ( $p < 0,05$ ).

Прохідність повітря на ділянці крупних бронхів вивчалась за показником МОШ<sub>25</sub>. Зареєстрований даний показник у хлопців основної групи зріс на 7,8% (з  $4,90 \pm 0,2$  мл/с до  $5,32 \pm 0,3$  мл/с), ( $p < 0,05$ ). У дівчат контрольної групи прохідність повітря на ділянці бронхів покращилась але не достовірно, тоді, як у основній групі даний показник зріс на 11,6% ( $p < 0,05$ ).

Також нами вивчалась здатність бронхів пропускати повітря на ділянці середніх бронхів МОШ<sub>50</sub>. Спірографічні дослідження засвідчили, що миттєва об'ємна швидкість проходження повітря на ділянці середніх бронхів на початку експерименту в обох групах не відрізнялась. По завершенню занять за програмами прохідність повітря в крупних бронхах покращилась лише у дівчат основної групи на 15,7% (з  $3,20 \pm 0,7$  мл/с до  $3,80 \pm 0,9$  мл/с).

Проведені спірографічні дослідження у школярів 12-14 років, які перехворіли на пневмонію засвідчили, що по завершенню занять у хлопців контрольної групи середнє значення показника МОШ<sub>75</sub> покращилося але без достовірних змін, тоді як у хлопців основної групи даний показник зріс з  $2,06 \pm 0,15$  мл/с до  $2,46 \pm 0,17$  мл/с ( $p < 0,05$ ). У дівчат контрольної групи також середня величина даного показника достовірно не покращилась, тоді як у представниць основної групи показник покращився з  $1,40 \pm 0,18$  мл/с до  $1,80 \pm 0,20$  мл/с ( $p < 0,05$ ). Отримані показники після 21 денного курсу фізичної реабілітації свідчать про покращення проходження повітря на ділянці крупних, середніх та мілких бронхів, що в свою чергу вказує про зменшення гіперреактивності бронхів, зменшення виділення слизового секрету. З огляду на вище викладене, можемо стверджувати, що такі вправи є ефективними і необхідними у реабілітаційному процесі пацієнтів, які перенесли пневмонію.

### **Висновки:**

1. Узагальнення науково-методичної інформації з теми дослідження свідчить про щорічну динаміку розповсюдженості пневмонії серед дітей шкільного віку.
2. Результати дослідження показали, що застосування запропонованої комплексної програми, яка включає ранкову гігієнічну гімнастику, лікувальну фізичну культуру, ходьбу по місцевості, ходьбу сходами вгору, фізіотерапію, масаж та підібраний комплекс дихальних гімнастик (дихальна гімнастика за методикою Б.С. Толкачова; дихальна гімнастика за методикою К. Дійнека; дихальна гімнастика «Бодіфлекс»; дихальна гімнастика за методикою О.М. Стрельникової; дихальна гімнастика «Цзяньфей»). сприяє покращенню проходження повітря через бронхи мілкового, середнього та крупного калібрів.

### **Список використаної літератури**

1. Внутрішні хвороби / [Сабадишин Р.О., Баніт В.М., Григус І.М. та ін.]; ред. Р.О. Сабадишин. – Рівне: ВАТ "Рівненська друкарня", 2004. – 544 с. 2.
2. Григус І.М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навчально-методичний посібник / І.М. Григус. – Рівне, 2009. – 112 с. 3.
3. Івасик Н.О. Характеристика дітей з бронхолегеневою патологією / Н. Івасик, В. Бергтраум, І. Бакум // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту, здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 3.– С. 81–85.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація : підручник / В.М. Мухін.– Вид. 3-тє. – Київ : Олімпійська література. – 2010.– 488 с.
5. Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України. Імунопрофілактика є основною запорукою захисту дитини від пневмонії 11.11.2014 [Електронний ресурс].– Режим доступу: [http://www.kmu.gov.ua/control/publish/article?art\\_id=247741442](http://www.kmu.gov.ua/control/publish/article?art_id=247741442)
6. Balachandran A. Chest physiotherapy in pediatric practice/Balachandran A., Shivbalan S., Thangavelu S. // Indian Pediatr. – 2005. – № 42.– P. 559–568.
7. Chest physical therapy for children hospitalised with acute pneumonia: a randomised controlled trial / C. Paludo, L. Zhang, C.S. Lincho, D.V. Lemos, G.G. Real, J.A. Bergamin // Thorax.– 2008. – Vol. 63.– P. 791–794.
8. Chest physiotherapy for pneumonia in children / Chaves G.S., Fregonezi G.A., Dias F.A., Ribeiro C.T., Guerra R.O., Freitas D.A., Parreira V.F., Mendonca K.M. [Electronic September 2013.– access mode: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD010277.pub2/abstract> date of appeal: 24.11. 2015.]

## МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АКВАФІТНЕСУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

*Сальникова Світлана<sup>1</sup>, Головкіна Вікторія<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

<sup>2</sup>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** Перспективою вирішення проблеми корекції фізичного стану дітей 11-12 років з порушеннями постави є використання інноваційних видів рухової активності. Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування аквафітнесу для корекції фізичного стану дітей 11-12 років з порушеннями постави. Доведена доцільність застосування новітніх видів рухової активності у системі фізичного виховання дітей 11-12 років.

**Вступ.** Актуальність дослідження полягає в тому, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я дітей, різко зросла захворюваність. Порушення опорно-рухового апарату виникають в період інтенсивного росту та розвитку організму в умовах сучасного інформаційного навантаження, низького рівня загальної рухової активності [7]. Причинами порушення постави є недостатній розвиток м'язів спини та живота. Усі форми порушень постави частіше виникають і розвиваються у фізично слабких дітей із послабленим станом здоров'я [2]. Їх причиною є надзвичайно еластичний хребет і слабкість м'язів, які швидко втомлюються та піддаються негативним впливам зовнішнього середовища [1, 6].

**Мета дослідження:** вивчити наукову думку з питань щодо використання засобів аквафітнесу під час роботи з дітьми.

**Завдання дослідження** полягало в обґрунтуванні можливості використання засобів аквафітнесу під час роботи з дітьми з порушеннями постави.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових джерел, аналіз досвіду передових фахівців галузі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел [1, 8] дав змогу стверджувати, що своєчасне виявлення хвороби та правильно організована фізична реабілітація з дітьми середнього шкільного віку із порушеннями постави запобігають неприємним наслідкам захворювання. Особлива увага під час застосування різних форм та засобів фізичної реабілітації повинна звертатися на сучасні наукові досягнення в цій галузі [4]. Характерною рисою різних форм занять є їхня добровільність. Тому необхідно піклуватися про те, аби викликати в учнів зацікавлення до них [5]. Призначення різних засобів фізичної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів визначається характером перебігу захворювання, загальним станом хворого, періодом та етапом реабілітації під час деформацій опорно-рухового апарату.

Останнім часом популярним у практиці фізичного виховання при роботі з особами різного віку є застосування засобів і методик, які посилюють ефективність фізичних вправ, зокрема аквафітнесу або його елементів. Результати досліджень науковців, які вивчали вплив аквафітнесу на фізичний стан осіб різного віку, засвідчили, що такі заняття сприяють розвитку фізичних якостей, а також покращенню їх функціональної підготовленості.

Перші згадки про застосування фізичних вправ у воді з метою підвищення сили м'язів зустрічаються в роботах зарубіжних авторів Hamilton, K. Schmidt (1924). Шляхом об'єднання таких вправ було створено комплекси так званої водної гімнастики. У 1989 році у своїй роботі лікар Б. Хаммерер презентує програму «акватренінг» як таку систему занять, що включає плавання, окремі фізичні вправи у поєднанні з повним розслабленням у воді. Фізіологами П. Марчбэнксом та К. Ламбертом розроблено програму «Аквамоушн», яка включає виконання вправ на розвиток та зміцнення тих груп м'язів та зв'язок, які не задіяні при заняттях у залі сухого плавання [3].

За останні десятиріччя аквафітнес упевнено ввійшов до складу найпопулярніших видів рухової активності та найактуальніших тем наукових досліджень у галузі педагогіки та фізичного виховання. Вплив занять з аквафітнесу на організм жінок різного віку досліджували О.М. Федорова (2003), М.Я. Ярошик, С.В. Сальникова (2015); питання фізичного виховання школярів засобами аквафітнесу висвітлені у роботах Г.О. Жук (2011); Т.О. Хабінець (2011); особливості використання аквафітнесу у процесі фізичного виховання студентської молоді вивчали Л.І. Базилук, О.Ю. Фанигіна; І.М. Головійчук, Т.В. Гуртова розробили методики занять з аквафітнесу зі студентами; змісту занять з аквааеробіки присвячені роботи Н.Ж. Булгакової (2005), І.А. Васильєвої (2002), А. Крістін, О.О. Яних (2005).

Проведені дослідження Ю.М. Фурманом та С.В. Сальниковою [8] довели ефективність комплексного застосування аквафітнесу та методики ендогенно-гіпоксичного дихання при роботі з жінками зрілого віку, що підтверджено покращенням фізичного стану останніх, а Н.О. Гоглюватою (2007) розроблені програми занять аквафітнесом для жінок з різним рівнем фізичного стану. О.Ю. Фанигіна (2005) обґрунтувала зміст програм фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою, спрямованих на корекцію фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток.

Серед вітчизняних фахівців питанням застосування аквафітнесу у фізичному вихованні дітей займалася Г.А. Жук (2011), якою розроблено програму занять аквафітнесом для дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня їхнього фізичного здоров'я. В. П. Семененко (2005) обґрунтувала застосування занять аквааеробікою, як один із засобів загартовування дітей молодшого шкільного віку.

**Висновки.** Отже, головною перевагою занять аквафітнесом із різним контингентом населення є можливість диференційованого впливу на морфофункціональні показники організму шляхом використання рухів у різних режимах роботи [3, 8].

Перспективним напрямком вирішення проблеми покращення фізичного стану дітей з порушеннями постави є наукове обґрунтування й інтеграція в процес лікування та реабілітації фізичних вправ в умовах водного середовища (аквафітнесу).

#### **Список використаної літератури**

1. Башкирин И. Н. Современные подходы к развитию физической реабилитации. Олімпійський спорт і спорт для всіх : матеріали ІХ Міжнар. наук. конгресу. К. : Олімп. л-ра, 2005. С. 763.
2. Білошицька Н. Профілактика та корекція порушень постави у учнів загальноосвітніх шкіл. Л. : Логос, 1999. 32 с.
3. Головкина В.В. *Застосування елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування в системній підготовці плавців 11-12 років* [дисертація]. Вінниця: ВДПУ ім. М.Коцюбинського, 2020. 220 с.
4. Дикий Б.В., Добра П.П. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК. Методичні рекомендації. Ужгород, 2013. 55 с.
5. Кашуба В. А. Биомеханика осанки Киев : Олимп. лит., 2003. 278 с.
6. Макарова Е. Вплив комплексу фізичної реабілітації на клініко-фізіологічні показники дітей, які страждають на сколіоз. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. № 2–3. С. 70–73.
7. Шкляренко А.П. Лечебная физкультура при сколиозе в различные периоды онтогенеза. Физкультура в профилактике. 2003. № 3. С. 6–50.
8. Furman YuM, Holovkina VV, Salnykova SV, Sulyma AS, Brezdeniuk OYu, Korolchuk AP, Nesterova SYu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018;22(4):184–188. doi:10.15561/18189172.2018.

## КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ІЗ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

*Сулима А.С., Гушевата Ю.В.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо застосування кінезотерапії у процесі фізичної терапії дітей із дитячим церебральним паралічем. Установлено, що кінезотерапія орієнтована на відновлення рухової активності й оздоровлення організму вцілому за допомогою спеціальних активних і пасивних рухів і дихальної гімнастики. З цією метою варто застосовувати Войта-терапію, систему Кабата, а також пасивні види кінезотерапії в реабілітаційних центрах і в домашніх умовах.

**Вступ.** Досить актуальною проблемою нашої країни є дитячий церебральний параліч. Згідно статистичних даних [7, 10] показники захворюваності на дитячий церебральний параліч у світі складають 2 на 1000 новонароджених, а в Україні – 2,8 на 1000 новонароджених.

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це непрогресивне неврологічне захворювання, яке впливає на моторику, рухи та м'язовий тонус дитини й виникає унаслідок пошкодження головного мозку [4, 7]. ДЦП розвивається в утробі матері, під час пологів або у перші тижні після народження [3, 10].

Аналіз літературних даних [1, 5, 10] дозволив установити, що серед найпоширеніших розладів у дітей із ДЦП виділяють: аномальний м'язовий тонус; збереження первинних рефлексивних паттернів або їх підсилення в мимовільних рухах; порушення схеми тіла, які викликані неповною сенсорною інформацією; розвиток патологічних структур у центральній нервовій системі; а також порушення функціонування життєво важливих внутрішніх органів [1, 3, 5].

Порушення рухів, які є характерними для ДЦП, часто супроводжуються мовними й пароксизмальними розладами. У зв'язку з тим, що для дітей із ДЦП характерна м'язова слабкість й аномально висока спастичність м'язів у вражених кінцівках, що, у свою чергу, призводить до затримки моторного розвитку, у дітей спостерігається дезадаптація до умов життя й до навколишньої дійсності, поява бар'єрів для рухів і переміщення в просторі [5].

Більшість науковців [1, 2, 4] наголошують, що при своєчасному діагностуванні, ранньому й тривалому відновному лікуванні ДЦП стає можливим досягнення покращення загального стану дітей, підвищення якості їх життя й соціалізації.

З огляду на вищевикладене метою фізичної реабілітації хворих із ДЦП є мінімізування розвитку вторинних проблем шляхом зменшення або нормалізації тону м'язів, полегшення адекватного розтягування м'язів, покращення координації рухів, збільшення амплітуди рухів у

суглобах, зміцнення слабких м'язів і виховання нового стереотипу ходьби й стояння, що досягається тривалими тренуваннями, у процесі яких відбувається автоматизація рухової навички.

Проаналізувавши науково-методичну літературу [2, 6, 8], ми встановили, що на сьогодні широкого застосування в системі комплексної фізичної реабілітації дітей із різними формами ДЦП і парезами кінцівок набула кінезотерапія.

Тому, **мета дослідження** полягала в обґрунтуванні застосування кінезотерапії у процесі фізичної терапії дітей із дитячим церебральним паралічем.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалося наступне **завдання**: проаналізувати наявну науково-методичну літературу за темою дослідження.

**Метод дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел щодо застосування кінезотерапії як методу фізичної реабілітації хворих із ДЦП.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Кінезотерапія (від грецького kinesis – рух, therapia – лікування) – це один із напрямів лікувальної фізичної культури, який застосовується для профілактики й лікування різних захворювань, у тому числі нейро-моторних порушень.

Метод кінезотерапії є відносно новою технікою, що, як частина програми мультимодальної терапії, може бути ефективним у реабілітації дітей із ДЦП для покращення рухової функції та динамічної активності за допомогою спеціальних активних і пасивних рухів, а також дихальної гімнастики [4, 6].

Під час активної кінезотерапії дитина самостійно виконує вправи на тренажерах, гімнастичних м'ячах та на інших пристроях. Серед активних видів кінезотерапії розрізняють лікувальну фізичну культуру, дельфінотерапію, іпотерапію, різноманітні рухливі ігри тощо.

При пасивній кінезотерапії усі рухи виконуються за допомогою фізичного терапевта або дитині допомагають у рухах певні пристрої (вертикалізатори, ходунки, роллатори тощо).

Методик лікування дитячого церебрального паралічу кінезотерапією існує багато, найпоширенішими з яких є Войта-терапія та система Кабата (або PNF-терапія).

Під час Войта-терапії застосовується рефлексорна локомоція, що, у свою чергу, сприяє відновленню елементарних рухових моделей у хворих із пошкодженнями центральної нервової системи і рухового апарату.

У процесі Войта-терапії фізичний терапевт цілеспрямовано тисне на певні зони тіла дитини, хворої на ДЦП, яка знаходиться у вихідному положенні на животі, спині або на боці [7, 10]. Такі дії сприяють автоматичному рефлексорному повзанню у положенні на животі й рефлексорному перевертанню з положення на спині й на боці. Слід зазначити, що вибір зони

впливу проводиться індивідуально для кожної дитини й залежить від рухових порушень і відповідної моторної реакції.

Лікувальний ефект Войта-терапії досягається за умови частого повторення вправ протягом тривалого часу [10]. Більшість практиків [4, 7] радять у процес фізичної реабілітації дітей хворих на ДЦП залучати батьків. Із цією метою проводять заняття, на яких фахівець із Войта-терапії навчає батьків як правильно виконувати вправи й надає їм консультації щодо проведення таких занять у домашніх умовах.

Результатами ряду досліджень [8, 9, 10] встановлено, що під час рефлекторної локомоції відбувається координована, ритмічна активація скелетної мускулатури. Разом із тим, варто пам'ятати, що рефлекс локомоція допомагає нервовій системі дитини з ДЦП створити необхідні моделі координованої роботи м'язів, які надалі використовуватимуться для здійснення необхідних рухів.

Іншим прикладом кінезотерапії для дітей із ДЦП є система Кабат, яка була розроблена у 1940-х роках у розпал епідемії поліомієліту. У той період основним превентивним засобом вважалася іммобілізація, проте медична сестра Елізабет Кіні запропонувала застосовувати активні й пасивні рухи [10]. Дані рухи полегшувалися шляхом активації рефлексів (тобто м'язи розтягувалися або скорочувалися, суглобові поверхні зближувалися або віддалялися) [6, 9]. Підхід, запропонований медичною сестрою Кіні, став основою для розробки Г. Кабатом системи силового тренування для патетичних й ослаблених м'язів. На сучасному етапі даний метод відомий як ефективний метод силового тренування у відновній неврології.

У випадках відсутності протипоказань кінезотерапію можна застосовувати й у домашніх умовах. Серед вправ кінезотерапії, які можна використовувати вдома виділяють наступні: ходьба, біг, згинання й розгинання кінцівок, махи в сторони тощо. Додатково можна використовувати гімнастичні кулі, гантелі, скакалки або ж інший додатковий інвентар.

**Висновки.** Отже, головним завданням кінезотерапії є набуття дітьми рухових навичок, які були ускладнені або неможливі внаслідок ДЦП. А методики кінезотерапії підбираються індивідуально для кожної дитини.

### **Список використаної літератури**

1. Бекас О., Бекас В., Сулима А., Мацейко І. Вдосконалення рухових функцій у дітей з нижнім спастичним парапарезом засобами фізичної реабілітації. *Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*. Луцьк, 2020. С.84.
2. Губертус фон Фосс. Дитячий церебральний параліч: панорама лікувальних можливостей. *Physiotherapia*. 2006. №5. С.5-8.



3. Гузій О.В. Кількісна оцінка рівня соматичного здоров'я підлітків 14-15 років, хворих на ДЦП. *Молода спортивна наука України*. 2002. №2. С.429-433.
4. Заикина Г.Т. Обзор методов физической реабилитации детей с церебральным параличом. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2006. Т.1, №1. С.156-162.
5. Зиновьева О.Е., Шенкман Б.С., Катушкина Э.А. Состояние скелетных мышц при церебральной спастичности. *Неврологический журнал*. 2008. Т.13, №6. С. 42-48.
6. Иванова Г.Е., Ковряжина Е.А. Применение аппарата МОТОмед фирмы RECK Medizintechnik (Германия) в клинической практике. *Медицинский алфавит. Больница*. 2009. № 1. С. 4-9.
7. Нікітін М.Н. Дитячий церебральний параліч. 2009. 118с.
8. Сулима А., Кандаєв В., Коліжук В. Застосування Sling Exercises Therapy у фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2020. №5(2). С.104-108.
9. Сулима А., Гушевата Ю., Гізатулліна Е. Застосування елементів стретчингу в фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2020. №5(1). С.92-96.
10. Шухова Є.В. Реабілітація дітей з порушеннями нервової системи. 2018. 256 с.

## СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ІЗ РОЗСІЯНИМ СКЛЕРОЗОМ

Сулима А. С., Чураков А. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті здійснено аналіз науково-методичної літератури щодо застосування різноманітних засобів фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом. Установлено, що основним засобом є лікувальна фізична культура. Крім ЛФК застосовуються кріотерапія, гідрокінезотерапія, лікувальний масаж, рефлексотерапія, біомеханотерапія тощо. Останнім часом популярності нобувають заняття за методикою Sling Exercises Therapy.

**Вступ.** Розсіяний склероз – найважче захворювання центральної нервової системи, що характеризується багатоголищевим враженням білої речовини центральної нервової системи, ремітуючи-прогресивним перебігом, варіабельністю неврологічних симптомів [2, 8]. Дане захворювання найчастіше вражає осіб працездатного віку.

Аналіз результатів досліджень [3, 5] дозволив виявити тенденцію до збільшення кількості випадків захворювань на розсіяний склероз серед населення світу. Зокрема, в Україні щорічно у 1000 осіб діагностують розсіяний склероз [3].

Розсіяний склероз майже завжди призводить до зниження якості життя хворих у зв'язку з функціональним неврологічним дефіцитом, порушенням здатності виконувати ті чи інші дії, а також психологічною й соціальною дезадаптацією.

Згідно літературних джерел [4, 9] серед усього різноманіття клінічних проявів розсіяного склерозу виділяється дві великих групи симптомів, а саме:

- типові клінічні симптоми, зокрема симптоми враження пірамідного тракту у вигляді гемі- або парапарезів, монопарезів; симптоми враження мозочка у вигляді стато-локомоторної атаксії, яка проявляється розладами ходи, мови, гіперметрією; симптоми враження стовбура мозку і черепних нервів (дизартрія, неможливість ковтати й говорити, окорухові порушення); симптоми порушення чутливості; симптоми зорових порушень (зниження гостроти зору, ретробульбарний неврит); симптоми порушення функції тазових органів; нейропсихологічні симптоми (порушення пам'яті, депресія, тривога, істеричні реакції, порушення мислення);

- нетипові симптоми, до яких відносяться різноманітні пароксизмальні стани (короткі сенсорні й моторні розлади, тонічні спазми, гострі напади позіхання), вегетативні розлади (приступи гіпотонії, брадикардії), симптоми враження периферичної нервової системи [1, 6].

Таке різноманіття симптомів вимагає застосування раціональних й ефективних методів фізичної терапії з урахуванням їх комплексного використання.

Тому, **мета дослідження** полягала в систематизації існуючої інформації щодо засобів фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалося наступне **завдання**: проаналізувати наявну науково-методичну літературу вітчизняних і зарубіжних авторів за темою дослідження.

**Метод дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел щодо сучасних методів і підходів до фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз літературних джерел [3, 6, 9] дозволив установити, що лікування розсіяного склерозу є найактуальнішою й складною проблемою сучасної науки. Проте процес фізичної реабілітації осіб із розсіяним склерозом на сьогодні залишається мало вивченим.

Метою фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом є забезпечення максимальної функціональної незалежності шляхом стабілізації стану, зменшення інвалідизації та попередження вторинних ускладнень [2, 5, 9].

Деякі науковці [3, 5, 7] радять у процес фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом включати систематичні заняття оздоровчою фізичною культурою. Результатами досліджень ряду авторів [4, 8] доведено, що систематичне застосування вищезгаданих занять уже протягом 6 місяців сприяє формуванню адаптивного рухового стереотипу, збільшенню амплітуди рухів у суглобах кінцівок, підвищенню сили й витривалості.

Так, з метою зниження спастичності м'язів у осіб із розсіяним склерозом більшість авторів [5, 8] пропонують щодня використовувати вправи на розслаблення й вправи на розтягнення тонічно напружених м'язів, а для покращення координації рухів – вправи на переміщення склянки з водою різної наповненості, ходьбу по прямій, окорухову гімнастику, ходьбу на носках й п'ятках із закритими очима, рухи з раптовою зміною швидкості й напрямку рухів тощо.

У науково-методичній літературі [4, 6] знаходимо рекомендації щодо застосування ігрових вправ із м'ячем для осіб із спастичними парезами. Особам із паралічами й глибокими парезами, які ускладнюють активні рухи, варто призначити пасивну лікувальну гімнастику, в ході якої рухи в кінцівках здійснюють інструктори з лікувальної фізичної культури

Серед засобів фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом на особливу увагу заслуговує масаж. Лікувальний масаж впливає на тонус м'язів і на ступінь вираження астенодепресивного синдрому [1, 9]. Проте при спастичних парезах і паралічах вищезгаданий засіб фізичної терапії застосовується вибірково.

Ряд авторів [4, 6, 9] з метою підвищення витривалості м'язів і зменшення спастичних порушень у програми фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом включають гідрокінезотерапію, яка передбачає 30-60-хвилинні тренувальні заняття в басейні при температурі води 22-26°C.

У процесі комплексної фізичної терапії пацієнтів із розсіяним склерозом значна увага приділяється й таким фізіотерапевтичним методам як магнітолазерне опромінення лімфодренажних шляхів на область стегново-пахвових лімфовузлів, яке застосовується з метою зменшення спастички нижніх кінцівок [4, 6].

Деякі автори [2, 8] радять застосовувати також дециметрового хвильового опромінення на область печінки, яке дозволяє збільшити рухову активність і знизити синдром хронічної втоми. Дане опромінення триває протягом 10 хвилин, а весь курс складається з 10-12 процедур щоденно.

Результатами деяких досліджень [1, 2] встановлено, що використання кріотерапії блокує больові рецептори шкіри й аксон-рефлексів, нормалізує збудження нейронів спинного мозку за участю ендогенних опіодів, а також зменшує запальну реакцію й регуляцію судинного тону. Протизапальний ефект кріотерапії пов'язаний з дегідратацією тканин за рахунок

комплексного виходу рідини в судини, зниження активності медіаторів запалення, зменшення протизапальних і збільшення антизапальних цитокінів [4, 6, 8].

В останні роки досить часто у комплексну програму фізичної терапії осіб із розсіяним склерозом включають комп'ютерну стабілометрію за методом БОС. Суть стабілометричних тренінгів полягає у застосуванні комп'ютерних ігор, у процесі яких хворі з розсіяним склерозом повинні нахилами тулуба на стабілометричній платформі керувати курсором, що є проекцією положення центру тиску на моніторі комп'ютера [2, 8].

Насьогодні досить часто для лікування і реабілітації хворих неврологічного профілю із метою відновлення або покращення ходи й підтримки рівноваги застосовують методику Sling Exercises Therapy [7, 10]. З огляду на те, що під час виконання вправ на апараті Redcord mini основним вихідним положенням є положення лежачи, то заняття за методикою Sling Exercises Therapy можуть відвідувати й люди з розсіяним склерозом.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел дозволив установити, що розсіяний склероз найчастіше вражає людей працездатного віку й, нажаль, насьогодні існує тенденція до збільшення кількості хворих. Тому, фізична терапія є невід'ємною частиною процесу лікування осіб із розсіяним склерозом.

Згідно аналізу літературних джерел нами встановлено, що у комплексну програму фізичної терапії даного контингенту хворих включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, гідрокінезотерапію, кріотерапію, психотерапію, програмовану електростимуляцію, комп'ютерну стабілометрію, Sling Exercises Therapy тощо. Застосування вищезгаданих засобів фізичної терапії сприяє покращенню стану хворих із розсіяним склерозом, їх адаптації до наявних порушень, максимальному збереженню побутової та соціальної активності.

### **Список використаної літератури**

1. Авраменко О.Н., Митько О.В. Современные подходы к комплексной реабилитационной терапии больных рассеянным склерозом. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С.175-179.
2. Алля Омар Самара Общие вопросы физической реабилитации лиц с рассеянным склерозом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. Х., 2008. №9. С.3-7.
3. Волошин П.В., Волошина Н.П., Дяченко Л.І., Левченко І.Л. (2005) Аналіз розповсюдженості та захворюваності на розсіяний склероз в Україні за даними офіційної статистичної звітності. *Український вісник психоневрології*. 2005. Том 13, вип. 2 (43).
4. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2006. 196с.

5. Переседова А.В., Черникова Л.А., Завалишин И.А. Физическая реабилитация при рассеянном склерозе: общие принципы и современные высокотехнологичные методы. *Актуальные вопросы неврологии и нейрохирургии*. 2013. №10. С. 14-21.
6. Рідковець Т.Г., Аля Омар Самара, Мехді Аболфатхі. Засоби фізичної реабілітації в терапії осіб з розсіяним склерозом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. X. 2009. №6. С.126-131.
7. Сулима А., Кандаєв В., Коліжук В. Застосування Sling Exercises Therapy у фізичній реабілітації. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: науковий журнал кафедри фізичної реабілітації і рекреації Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2020. №5(2). С.104-108.
8. Тец А.Б., Калашникова И.В., Повитчан О.Ю. Значение физической реабилитации в комплексном лечении рассеянного склероза. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків, 2017. №2. С.75-87.
9. Школьник В.М., Бараненко О.М., Погорелов О.В., Кальбус О.І. Сучасні підходи до лікування при загостренні розсіяного склерозу з позицій доказової медицини. *Український медичний часопис*. 2014. №4(102). С.108-111.
10. Lee J.S., Lee H.G. Effects of Sling Exercise Therapy on Trunk Muscle Activation and Balance in Chronic Hemiplegic Patients. *J. Phys. Ther. Sci.* 2014. May. 26(5). 655-659. Doi: 10.1589/jpts.26.655.

## **ТРАВМИ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

*Явтушенко П. В., Горошко В. І.*

Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"

**Анотація.** У статті розглянуто зовнішні та внутрішні причини отримання спортивних травм під час змагань з водних видів спорту, визначені основні фактори щодо попередження таких травм та зменшення ситуації ризику. Дослідження в статті підводяться до рекомендацій безпеки у водних видів спорту. Визначено, що удосконалення правил змагань, виходячи з вимог безпеки спортсменів, також є важливим резервом зниження спортивного травматизму.

**Вступ.** Широкої популярності в світі набули водні види спорту серед студентської молоді. Для того, щоб нівелювати ризик отримання травм та захворювань на міжнародних змаганнях, насамперед необхідно вивчити структуру травматизму та захворюваності у водних

видах спорту. Згідно з класифікацією Міжнародної олімпійської комісії, плавання як вид спорту включає атлетичне плавання, водне поло, синхронне плавання та дайвінг.

**Мета.** Метою даного дослідження є вивчення видів травматизму та захворюваності в процесі змагальної діяльності талановитих спортсменів, які займаються водними видами спорту, на основі літературних даних для подальшої розробки профілактичних заходів.

**Результати дослідження.** У 2009 році FINA зробила першу спробу проаналізувати конкурентні травми та поширеність кваліфікованих плавців [5]. Таким чином, було зазначено, що травми були у 6,6% випадків, а 0,8% робочого часу спортсмена було втрачено на лікування та реабілітацію. Основним механізмом у виникненні травм стали надмірні перевантаження (37,5%). Безконтактні травми зареєстровано у 15,3% спортсменів, контактні - у 14,7%. Після чемпіонату світу з плавання 2013 року був спеціально розроблений протокол, який надав детальну інформацію про травми та поширеність не лише під час змагань, а й у передзмагальний період (протягом 4 тижнів до змагань) [6]. Водне поло посідає перше місце по кількості травм, причому травми в основному трапляються під час змагань [6]. Далі слідують плавання, дайвінг і, нарешті, синхронне плавання. В інших видах спорту травми трапляються переважно під час підготовки до змагань (за 4 тижні до змагань). Також було зазначено, що жінки більш схильні до травм, ніж чоловіки [1, 6]. У порівнянні з чоловіками у спортсменок частіше спостерігаються ураження суглобів стегнової кістки стегна, переломи тазової кістки та шийки стегна, зрощення хребта та безконтактне пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки. Причина цих травм досконало не вивчені [1].

Найпоширенішими є травми плеча [3]; більше половини таких травм зафіксовано у плавців. Травми голови та шиї частіше зустрічаються у спортсменів з водного поло, але трапляються і під час занурень у синхронному плаванні [5]. Незалежно від ступеня тяжкості, черепно-мозкова травма викликає дифузні структурні зміни мозку, які можуть призвести до когнітивних порушень, ранньої деменції та травматичної енцефалопатії. Відомо руйнівний вплив повторних черепно-мозкових травм на мозок, і про це повинні бути проінформовані самі спортсмени, лікарі, тренери та судді [5]. Водне поло – ігровий вид спорту, і більшість травм трапляється під час змагальних дій через контакт з іншими гравцями. Гравці не мають спеціальних захисних засобів і отримують травми голови, шиї, плечових суглобів, нижніх кінцівок та живота, коли супротивник б'є ногами, під час гри. Практичним підходом до запобігання травм може бути перегляд правил гри суддями [6].

На момент написання цього огляду, узагальнюючи дані про деякі травми водних видів спорту, відзначимо, що присутні значні розбіжності в даних та технічні помилки в досліджуваних матеріалах [2, 6]. Це пов'язано з відсутністю уніфікованого протоколу реєстрації постраждалих під час міжнародних змагань та неповною інформованістю

спортсменами, тренерами та лікарями команд організаторів змагань про отримання травм. Проте аналіз літературних даних дозволив зробити наступні узагальнення: 1) недостатньо уваги було приділено реєстрації травмованих у цьому виді спорту та систематизації отриманих травм не лише на змаганнях, а й протягом тренувального періоду; 2) у процесі змагальної діяльності спортсмени кількість травмованих у всіх водних видах спорту вища, ніж у передстартовий період, крім синхронного плавання; 3) найтравматичнішим видом спорту є водне поло, і більшість травм відбувається під час змагань; 4) хоча на світових чемпіонатах з водних видів спорту спостерігається збільшення травматизму, запобіжні заходи можуть суттєво зменшити його частоту; 5) для розробки профілактичних та реабілітаційних заходів для спортсменів, які займаються водними видами спорту, рівень травматизму та захворюваності потрібно більш ретельно дослідити.

**Висновок.** Травми та хвороби становлять значний ризик для здоров'я спортсменів-плавців високої кваліфікації. Дослідження рівня травматизму та захворюваності є першим кроком у їх профілактиці. Медичне забезпечення спортивних змагань вимагає знання подробиць травм та захворювань, які трапляються під час змагань з певного виду спорту, та вжиття профілактичних заходів.

#### **Список використаної літератури**

1. Engebretsen L, Soligard T, Stefen K et al. Sports injuries and illnesses during the London Summer Olympic Games 2012 // Br. J. Sports Med. – 2013. – Vol. 47. – P. 407-414.
2. Frontera W.R. Epidemiology of sports injuries: implications for rehabilitation: in rehabilitation of sports injuries scientific basis. – Blackwell Science Ltd, 2003. – P. 3-9.
3. George C, Leonard J., Hutchinson M. The female athlete triad: a current concepts review // SAJSM. - 2011. –Vol. 23, N 2. – P. 50-56.
4. Junge A., Engebretsen L, Mountjoy M.L. et al. Sports injuries during the Summer Olympic Games 2008 // Am. J. Sports Med. – 2009. – Vol. 37. – P. 2165-2172.
5. Mountjoy M, Junge A., Alonso J.M. et al. Sports injuries and illnesses in the 2009 FINA World Championships (Aquatics) // Br. J. Sports Med. – 2010. – Vol. 44. – P. 522-527.
6. Mountjoy M, Junge A., Benjamin S. et al. Competing with injuries: injuries prior to and during the 15th FINA World Championships 2013 (aquatics) // Br. J. Sports Med. – 2015. – Vol. 49. – P. 37-43.

## РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Білецька Т. В.*

Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького

**Анотація:** у статті презентовано особливості формування здорового способу життя сучасної молоді. Проаналізовано причини негативних змін її фізичного та психічного здоров'я. Виявлено передумови, шляхи та методи організації та реалізації здорового способу життя молоді

**Вступ.** В умовах пандемії Covid 19, людство отримало нові виклики та проблеми, що потребують ґрунтовного наукового осмислення та аналізу. Всі ми визнаємо той факт, що пандемія детермінувала загрозу життю та нормальному функціонуванню сучасних суспільств, зміни відбулися не лише в системі соціально-економічних та політичних відносин, а в першу чергу, на рівні масової свідомості та стилях життя особистості. Серед базових цінностей сьогодні – здоров'я та ефективні шляхи його збереження.

Здоровий спосіб життя базується на безлічі факторів середовища особистості, серед яких сім'я, освіта, сфера праці, референтне оточення, відпочинок, а його формування супроводжується раціонально організованим, фізіологічно оптимальним способом життя та праці, дотриманням правил особистої психогігієни, систематичними заняттями спортом, руховою активністю, відмовою від шкідливих звичок, дотриманням режиму дня та сну, повноцінним відпочинком, тощо. Від того, якою мірою в свідомості молоді вдається сформуванню та закріпленню навиків здорового способу життя, що сприяють розкриттю потенціалу особистості, залежатиме її соціальний успіх та реалізація.

Теоретичні та практичні аспекти проблеми здорового способу життя висвітлено у працях вітчизняних та західних науковців. Так, питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито у працях М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісіцина та інших. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Т. Круцевич, С. Лапаєнко. Окремі соціальні аспекти проблеми зафіксовано у дослідженнях О. Балакіревої, О. Вакуленко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарової, О. Яременко та інш.



Відзначимо, що в будь-якому соціумі, враховуючи його соціально-економічні умови розвитку, національно-етнічні, ментальні та ціннісні особливості, створюється та впроваджується своєрідна інфраструктура системи формування здорового способу життя та його підтримки серед різних соціальних груп. При цьому на ефективність реалізації здорового способу життя впливають явні та латентні фактори і процеси.

**Метою статті** є аналіз умов формування здорового способу життя серед молоді, чинників його реалізації. Серед ключових **завдань дослідження** відзначимо наступні:

- виявлення особливостей формування здорового способу життя;
- оцінка шляхів та методів організації здорового способу життя молоді.

**Методи дослідження.** Реалізація поставленої мети й вирішення відповідних завдань здійснювалися шляхом комплексного застосування загальнонаукових і спеціальних методів, зокрема: системного, з метою визначення складових здорового способу життя та методу узагальнення, для формулювання висновків на основі опрацьованих джерел та матеріалів за підсумками проведеного дослідження.

**Результати дослідження.** Узагальнено система заходів, в контексті формування здорового способу життя серед молоді, реалізується на трьох рівнях:

- соціальному, що передбачає популяризацію та пропаганду здорового способу життя ЗМІ, проведення освітньої та інформаційно-просвітницької роботи закладами медицини, освіти та культури, соціального захисту населення, громадськими, волонтерськими організаціями.
- інфраструктурному, що передбачає створення умов для проведення здорового способу життя в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних ресурсів), розвиток мережі фізкультурно-спортивних організацій та закладів, профілактичних установ (центрів медичної профілактики, відновлювальної медицини та реабілітації), забезпечення освітніх, медичних та інших закладів і організацій необхідним обладнанням.
- особистісному – формування системи ціннісних орієнтацій молоді людини, стандартизація побутового формату її життя [1].

Молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я молоді зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [2].

За останні десять років, як відзначає О. Селезньова, спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на злоякісні новоутворення (в 2,4 рази), розлади психіки та поведінки (в 2 рази), уроджених патологій (в 1,7 рази). Особливе занепокоєння спричиняють такі соціально обумовлені хвороби, як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом. Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 позбавляються життя самогубством. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у дітородному віці (20-39 років) палять 25-30% [4].

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

Поступове наростання рівня психічних розладів та розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними чинниками. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нерве напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60% самогубств серед молоді [4].

У формуванні здорового способу для кожної молодої людини необхідно враховувати як її типологічні особливості (тип вищої нервової діяльності, домінуючий механізм вегетативної нервової регуляції), так і вікові, статеві характеристики, соціальне оточення та ситуацію, в якій перебуває особистість (сімейний стан, професія, традиції, умови праці та побуту, матеріальне положення і т.д.). При цьому, важливе місце у базових компонентах повинні відігравати особистісно-мотиваційні установки, життєві орієнтири, що виступатимуть стимулом для здорового способу життя та його підтримки. Узагальнено програма та організація здорового способу життя молодої людини визначається такими передумовами:

- індивідуально-типологічні та спадкові фактори;
- об'єктивні соціальні умови і суспільно-економічні фактори;
- конкретні, ситуаційні умови життєдіяльності;
- особистісно-мотиваційні фактори, що формуються під впливом світогляду, культури особистості, міра їх орієнтації на здоровий спосіб життя.

Підкреслимо, що всі компоненти здорового способу життя тісно пов'язані між собою. Так, на фізіологічний стан людини суттєвий вплив здійснює її психоемоційний стан, який визначається ментальними установками. Саме тому, одним із дієвих шляхів формування здорового способу життя молоді є підтримка належного стану їх психічного здоров'я. Останнє визначається такими складовими:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння керувати власними емоціями;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини отримувати та використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових умовах;
- духовне самопочуття: уміння формувати важливі, конструктивні життєві цілі та прагнути до їх реалізації;
- соціальне самопочуття – здатність встановлювати гармонійні взаємини із оточенням.

Щодо методів формування здорового способу життя, вони також можуть бути різними. Дослідники даної тематики визначають серед них методи переконання, методи вправ, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування і покарання, при цьому вони наголошують, що основним методом формування здорового способу життя могли б бути ЗМІ, зокрема Інтернет, враховуючи реалії сучасного інформаційного суспільства, частково телебачення.

**Висновки.** Підсумовуючи вище викладене, зауважимо, що в контексті покращення стану здоров'я молоді та поширення в її свідомості цінностей здорового способу життя, на наш погляд, важливими є вирішення наступних завдань:

- підвищення рівня життя населення, покращення економічних, соціально-культурних аспектів у розвитку сучасного українського суспільства забезпечать формування сприятливих умов для соціалізації та самореалізації (освітньої, професійної і т. д.) молоді;
- посилення значущості цінностей життя, психічного та фізичного здоров'я, через популяризацію на рівні суспільства, сприятимуть мотивації до здорового способу життя серед сучасної молоді.

### **Список використаної літератури**

1. Долженков Е. А., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В., Мустафина Д. А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде [Електронний ресурс] // *Международный студенческий научный вестник*. 2015. № 5-4. Режим доступу: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13874> (дата звернення: 25. 01. 2021).
2. Лобань Г.А., Зачепило С.В., Коваленко Н.П., Ганчо О.В., Комишан І.В. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави // *Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*. 2013. Том 15. Випуск 2(50). С. 30-32.

3. Міхеєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління // *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2011. № 3. С. 318-322.
4. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя [Електронний ресурс] // *Народна освіта*. 2014. Випуск 3 (24). Режим доступу:[http://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/1/statti/2kaban/2kaban.htm](http://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/1/statti/2kaban/2kaban.htm) (дата звернення 26.12.2020)
5. Палько І. М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів // *Наукові записи НДУ ім. М. Гоголя*. 2008. № 1. С. 100-103.
6. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

## **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

*Діберт А. П., Бажан М. В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті розглядаються питання важливості м'яких навичок для ефективної підготовки в баскетболі. Вивчено сучасний досвід формування soft skills у юних спортсменів, що займаються баскетболом. Результати дослідження отримані на основі соціометричного методу опитування тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Постановка проблеми.** Подальший розвиток науково-технічного прогресу накладає свій відбиток на соціальні відносини у суспільстві. На сьогодні на перший план до фахівця будь якої галузі висуваються вимоги володіти інтегральними навичками, що сприяють його швидкій адаптації до швидко мінливих умов і підвищенню продуктивності праці. З недавнього часу такі навички отримали назву соціальних, гнучких або дослівно м'яких (soft skills). Ці навички формуються упродовж життя в процесі перебування особистості в різних соціальних інститутах: сім'ї, дитячому садочку, школі, університеті. Спорт як один із видів діяльності людини також впливає на формування м'яких навичок, що обумовлено його соціальною сутністю та своїм призначенням у суспільстві. Але все ж таки їх якість буде залежати від того наскільки багато їх розвитку буде приділятися уваги.

**Аналіз останніх досліджень.** Новизна поставленої проблеми визначає й кількість досліджень здійснених науковцями у цьому напрямку. Здебільшого питання формування soft skills розглядалося закордонними вченими і стосувалося їх класифікації [10], формам прояву у системі суспільних відносин [6], визначенню їх значущості в окремих видах професійної

діяльності [7, 8], їх формуванню у студентів під час навчання в закладах освіти [9]. На сьогодні у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла здійснюється реалізація проєкту програми Еразмус + (Модуль Jean Monnet) 620252-EPP-1-2020-1-UA-EPPJMO-MODULE «EU experience of soft skills development of preschool and primary school age children by theatre activities in teacher training», метою якого є визначення можливості формування м'яких навичок у дітей засобами театрального мистецтва.

Що стосується спорту, то увагу привертали такі питання, як визначення необхідних для спортсменів м'яких навичок, їх розвиток у процесі занять спортом, значення soft skills для ефективного управління в спорті. Також хочеться наголосити, що аналіз наявних джерел свідчить, що термін «soft skills» зустрічається здебільшого в іноземному контенті, вітчизняні автори розглядають окремі навички, або їх сполучення у контексті розвитку психологічних здібностей [1-5].

**Мета дослідження** – вивчення професійної думки тренерів з баскетболу щодо значення м'яких навичок для спортсменів та досвіду щодо їх формування в процесі тренувальних занять.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання**:

1. Узагальнити дані літературних джерел та контенту мережі Інтернет з обраної теми.
2. Провести анкетування з тренерами, що працюють з дитячими командами з баскетболу.

**Методи та організація дослідження.** Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, анкетування тренерів. Дослідження проводилося на базі провідних дитячо-юнацьких спортивних шкіл Вінницької області: МСДЮСШОР м. Вінниці та РДЮСШ «Колос» м. Бар. В опитуванні брало участь 18 тренерів, стаж роботи яких складає від 6 до 35 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищення ефективності процесу спортивної підготовки завжди залишається актуальним питанням для фахівців та науковців. Шляхи його вирішення можуть знаходитися в межах удосконалення методики проведення тренувальних занять, навчання, розвитку й удосконалення технічних навичок та фізичних якостей, або в площині психолого-педагогічних впливів на якість тренувального процесу. Саме до останнього напрямку належить проведене нами дослідження. М'які навички або soft skills грають не останню роль у створенні продуктивного освітньо-тренувального середовища для юних спортсменів і є гарним підґрунтям для реалізації особистісного потенціалу під час змагальної діяльності.

Сформовані під час регулярних багаторічних занять спортом soft skills стають основою професійного росту, слугуючи додатковим бонусом для подолання конкурсної конкуренції в обраній професійній діяльності. Науковці, що займалися цією проблемою до групи soft skills відносять соціальні, особистісні якості та комунікативні здібності, серед яких: адаптивність,

спілкування, креативне мислення, надійність, трудова етика, командна робота, позитивність, тайм-менеджмент, мотивація, розв'язання проблем та конфліктів, критичне мислення тощо .

Метою нашого дослідження стало з'ясування думки тренерів щодо найбільш значущих для гри в баскетбол м'яких навичок та вивчення досвіду щодо формування таких навичок. Для цього нами розроблена анкета, в якій крім загальних запитань щодо віку, професійного стажу були поставлені питання з визначення рейтингу значущості soft skills для юних баскетболістів і питання щодо методів і засобів, які використовуються для їх формування.

Для спрощення вибору найбільш важливих soft skills вони були згруповані у п'ять блоків:

- 1) *комунікативні навички*: вміння домовлятися, працювати в команді, лідерські якості, позитивність, емпатія та вміння контролювати свої емоції, здібності до невербальної комунікації;
- 2) *навички самоорганізації*: вміння ефективно організувати свою роботу, вміння розпоряджатися часом (тайм-менеджмент), трудова етика, надійність;
- 3) *креативні навички*: вміння нестандартно мислити, швидко знаходити рішення в складних ситуаціях, бажання вчитися, винахідливість, дослідницькі здібності, прагнення до інновацій;
- 4) *вміння працювати з інформацією*: знаходити, аналізувати та робити висновки, швидко переробляти отриману інформацію, комп'ютерна грамотність, критичне мислення, логічне мислення;
- 5) *стресостійкість (стрес-менеджмент)*: вміння справлятися з важкими проблемами та протистояти їм, вміння зберігати працездатність в умовах ліміту часу та в інших стресових ситуаціях, адаптивність, терпимість до змін та невизначеності, впевненість.

Серед наведеного переліку тренерам необхідно було обрати найбільш суттєві до виду спорту навички в кожній групі, за умови що таких декілька необхідно було проставити рейтинг. Проте, якщо вони вважали, що в групі немає важливих навичок, то можна було їх просто пропустити. Отже, найвищий рейтинг у групі комунікативних навичок отримали вміння працювати в команді (15 балів) та лідерські якості (11 балів); у групі навички самоорганізації – тайм-менеджмент (13 балів) та надійність (7 балів); у групі креативних навичок - вміння нестандартно мислити (10 балів), швидко знаходити рішення в складних ситуаціях і бажання вчитися (по 8 балів); серед умінь працювати з інформацією – швидко переробляти отриману інформацію та логічне мислення; в останній групі стресостійкості були відзначені вміння зберігати працездатність в стресових ситуаціях (14 балів) і впевненість (10 балів).

На запитання «Чи потрібно планувати час на формування зазначених навичок? (якщо ні – аргументуйте)» думки розділилися – 55,6% респондентів погодилися, відповідно інші 44,6% вважали, що ці навички або генетично детерміновані або розвиваються без стороннього втручання.

Тренери, які звертають увагу на формування соціальних навичок застосовують словесні (роз'яснення, бесіди, навіювання) та практичні методи, а також власний приклад. Серед засобів були названі: рухливі ігри, ігрові та змагальні вправи.

**Висновки.** В результаті опрацювання літературних джерел з'ясовано, що науковці виокремлюють дві групи навичок – соціальні або гнучкі (soft skills) та професійні або технічні (hard skills). М'які навички впливають на продуктивність виконуваної роботи, вони можуть розвиватися лише за умови постійної цілеспрямованої практики.

Анкетування тренерів, що працюють з юними баскетболістами дали змогу визначити найбільш значущі для баскетболу м'які навички: вміння працювати в команді (15 балів), вміння зберігати працездатність в стресових ситуаціях (14 балів), вміння розпоряджатися своїм часом (13 балів), лідерські якості (11 балів); вміння нестандартно мислити (10 балів), впевненість (10 балів) швидко знаходити рішення в складних ситуаціях і бажання вчитися (по 8 балів) та надійність (7 балів).

З'ясовано, що не всі тренери приділяють увагу розвитку соціальних навичок, покладаючись на те, що вони з'являться природнім шляхом за рахунок саморозвитку. Інші тренери застосовують пояснення, навіювання, роз'яснення та ігровий метод, а також власним прикладом формують важливі для баскетболістів м'які навички.

### **Список використаної літератури**

1. Бочавер К.А., Савинкина А.О. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов. *Социология власти*. 2018. Вып. 30 (2). С.55-82.
2. Вознюк Т.В. Оцінка перспективності юних баскетболісток. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2008. Вип. 3. С. 198-201
3. Грошев А.М., Буторин В.В. Особенности влияния психологической совместимости и сплочённости игроков на результативность командных действий. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. № 4 (158). С. 387-391
4. Костікова О. Дослідження аспекту емпатії до проблеми лідерства в спорті. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2004. Вип. 8, т. 1. С. 195-198.

5. Лосева И. В., Макеева В. С., Анциферова Д. А., Мамедова А. Э. К характеристике психологического климата команды баскетболисток 12–14 лет. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2019. Т. 4, № 4. С. 102–107.
6. Sullivan John. 12 Effective Ways to Assess Candidates' Soft Skills. LinkedIn Talent Blog. 2017. <https://business.linkedin.com/talent-solutions/blog/interview-questions/2017/assessing-soft-skills-is-one-of-the-biggest-interviewing-challenges-here-are-12-ways-to-overcome-it>
7. Soft skills for effective spots management <https://www.academia.edu>
8. Seven-key-career-skills-you-pick-playing-sport <https://www.brightnetwork.co.uk>
9. Developing-your-young-athletes-soft-skills-through-sports <https://modernsportsmom.com>
10. What are soft skills <https://www.thebalancecareers.com>

## СОЦІАЛЬНО-КРИТИЧНИЙ КУРІКУЛЯРНИЙ НАПРЯМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ У МЕКСИЦІ

*Жижко О. А., Балахадзе Л. А.*

Автономний університет Сакатекаса, Мексика

**Анотація.** В даній статті розглянуті основні аспекти формування курікулуму в соціально-критичній перспективі у мексиканській системі професійної освіти фахівців фізичного виховання та туризму. Авторами встановлено, що соціально-критична парадигма передбачає аналіз феномену освіти в трьох перспективах: критичній, герменевтичній та міждисциплінарній, а також включення базових понять курікулярної, інституційної теорій, теорій культури й дискурсу. Також з'ясовано, що формування курікулярного проекту професійної освіти спеціалістів фізичного виховання та туризму вимагає звернення уваги на аналіз завдань, що ставитимуться перед професійним навчальним закладом; на характеристику персоналу (викладачів, адміністрації, технічних робітників), що буде працювати; на матеріальні ресурси, потрібні для організації навчального процесу; на організаційну стратегію, що використовуватиметься для виконання певних навчальних, адміністративних та інших завдань.

**Вступ.** Професійна підготовка компетентних фахівців фізичного виховання та туризму в умовах постіндустріального суспільства та наглядового капіталізму потребує обґрунтування психолого-педагогічних умов навчання і розбудови курікулуму у соціально-критичній перспективі. У цьому зв'язку доречно звернутися до зарубіжного досвіду, а саме проаналізувати соціально-критичний науковий підхід до розбудови курікулярних проектів професійного навчання фахівців фізичного виховання та туризму в Мексиці.



Проблеми курікулуму вивчали А. Де-Альба, Н. Буенфіль-Бургос, А. Діас-Барріга, Х. Діас, Т. Пачеко, Т. Кошманова, М. Лещенко, Х. Монтсьель, Н. Ничкало та інші.

**Мета дослідження.** Метою нашого дослідження є виявити основні аспекти формування курікулуму в соціально-критичній перспективі у мексиканській системі професійної освіти фахівців фізичного виховання та туризму.

**Завдання дослідження.** Визначити поняття «курікулум» у мексиканській системі професійної освіти фахівців фізичного виховання та туризму; виявити його основні ознаки; характеризувати соціально-критичний підхід до розгляду курікулуму; означити перспективи наукового розвитку проблеми професійної освіти фахівців фізичного виховання та туризму в Україні.

**Методи дослідження.** У роботі використані методи системного аналізу; аналітично-критичного розгляду документально-бібліографічного матеріалу мовою оригіналу, систематизації вивченої інформації та теоретико-методологічного узагальнення отриманих знань для конкретизації висновків і формулювання перспектив наукового розвитку проблеми професійної освіти фахівців фізичного виховання та туризму в Україні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Курікулум (від лат. *curriculum* дистанція забігу, коло перегонів) — формалізований навчальний план, затверджений закладом вищої освіти, що визначає взаємозв'язки дисциплін за складністю, змістом, послідовністю вивчення. У світових науково-педагогічних джерелах існує понад сто визначень поняття «курікулум». Найбільш відомим є той, що відповідає процесу навчання. У широкому розумінні поняття «курікулум» означає увесь процес навчання і виховання, охоплюючи цілі, зміст навчання і виховання, педагогічну стратегію, форми і методи досягнення поставлених цілей, критерії оцінювання діяльності вищої школи [3].

Деякі учені розуміють під поняттям «курікулум» приблизно те, що вітчизняні педагоги під поняттями «навчальний план» (документ, який визначає перелік навчальних предметів, що вивчаються у конкретному навчальному закладі, послідовність їх вивчення та кількість годин, яка відводиться на вивчення кожного з них по роках навчання); і «навчальна програма» (документ, що визначає зміст і обсяг знань, умінь й навичок, які необхідно засвоїти з кожного навчального предмета, а також зміст розділів та тем з розподілом їх по роках навчання) [1].

Проте у багатьох країнах (США, Франція, Іспанія, Мексика та ін.) відсутні стандарти вищої освіти і загальноприйняті навчальні плани й програми. Кожен вищий навчальний заклад розробляє та видає власні каталоги та бюлетені, які поєднують навчальні плани і програми. Педагогічний термін «курікулум» виникає у другій половині XIX ст. й набуває розвитку у першій третині XX ст. Він пов'язаний з процесом індустріалізації та виникненням промислових монополій у США, коли відбувається трансформація американського суспільства, а також

освіти. У цей період виникають нові педагогічні теорії, а саме курікулярна теорія, теорія оцінювання та освітніх технологій (тобто технологізації освіти), які ґрунтуються на ідеях позитивістсько-функціональних, кондуктуальних та когнітивістських науково-педагогічних течій та відповідають логіці наукової організації праці [5].

Концепція «курікулум» виникає як визначення шляхів організації тематичного змісту навчальних програм і згодом перетворюється на педагогічну теорію індустріалізованого суспільства. Науковці США (М. Зегель, Р. Філліпс, У. Чартерс, Ф. Боббіт, С. Боуелс, Х. Джінтіс, М. Карной, Г. Манн та ін.) прагнуть розв'язати проблеми освіти, яка задовольняла б потреби промислового суспільства, за допомогою філософії прагматизму, соціології освіти, теорії людського капіталу, наукової психології, теорії управління тощо [6].

В 20-х рр. ХХ ст. були надруковані декілька наукових праць з теми курікулуму. В роботі Ф. Боббіта «Курікулум» (м. Бостон, 1918 р.) функція розробки навчального плану порівнюється з функцією розробки інженерного проекту. Курікулярна теорія запроваджує такі поняття як «діагностика потреб суспільства», «характеристика випускників навчального закладу», «мета і завдання навчання» тощо. У 40-х – 60-х рр. ХХ ст. нова педагогічна теорія набуває особливого розвитку. У наукових працях Р. Тейлера «Основні принципи курікулуму» (1949 р.), Х. Таба «Розробка курікулуму» (1962 р.) доводиться необхідність взаємодії програм професійної освіти з вимогами до підготовки кваліфікованих робітничих кадрів, що потрібні промисловості. Для того, щоб студент міг ефективно навчатися першочергова роль має відводитися визначенню педагогічних потреб студента, обґрунтуванню умов навчання та факторів, які впливають на оптимальне досягнення дидактичних цілей. У структуру моделі курікулуму мають вводитися такі взаємопов'язані компоненти: цілі навчання; відбір і організація предметних знань та прийомів мислення; оцінювання результатів навчання; фактори, що впливають на результативність навчання [7].

При цьому діагностика досягнення педагогічних цілей має визначити рівень володіння студентом поняттями, навчальною інформацією, сформованість прийомів мислення, пізнавального інтересу, розвиток потребо-мотиваційної сфери особистості, вимог, які студент ставить перед собою та іншими тощо. Запланований результат досягається через механізм забезпечення оптимальних умов технологічного навчання: результат оволодіння знаннями є неодмінним і неминучим наслідком дієвості усіх елементів. Наприкінці 70-х рр. ХХ ст. курікулярна теорія зазнає кризи. Технологічний напрям нової педагогічної теорії в галузі розробки навчальних програм визнається невиправданим та підлягає критиці [2].

Таким чином, виникає течія критичної курікулярної теорії, що ґрунтується на неомарксистських та феноменологічних філософських ідеях. З точки зору представників критичної курікулярної теорії (Г. Бошам, Н. Буенфіль-Бургос, Дж. Данкан, А. Де-Альба,

А. Діас-Барріга, М. Джонсон, Дж. Егглестон, Х. Жиро, Х. Клібард, Л. Кремін, Дж. Міллер, Х. Сакрістан, Д. Таннер, Дж. Шваб та ін.), розбудова курікулуму має відбуватися, враховуючи історичний, соціально-культурний та політико-економічний контексти, а не лише вимоги науково-технічного прогресу та потреб суспільства у кваліфікованих робітничих кадрах. Соціально-критичний науковий підхід до обґрунтування курікулуму передбачає аналіз феномену освіти в трьох перспективах: критичній, герменевтичній та міждисциплінарній. За цією теорією, курікулум включає у себе такі компоненти як вивчення потреб суспільства щодо запланованої навчальної програми, розробку бажаної характеристики випускників, навчальних плану і програми, визначення мети, завдань, змісту навчання, управління процесом навчання на різних рівнях [2].

**Висновки.** Отже, курікулумом у професійній підготовці фахівців фізичного виховання та туризму Мексики є документ, що описує обсяг і структуру запланованої для навчального закладу програми навчання, загальну організацію навчально-виховного процесу, бажану характеристику випускників, навчальні план і програму, мету, завдання, зміст навчання. Структурування змісту навчання передбачено на кількох рівнях (за роками навчання) та включає оволодіння студентами когнітивними, афективними та дослідницькими компетенціями, науково-професійну, інструментально-професійну та культурологічну (загальноосвітню) підготовку студентів (вивчення рідної та іноземної мов, спілкування, мистецтво, гуманітарні науки тощо).

Розбудова курікулуму професійної підготовки ліценціатів фізичного виховання та туризму у Мексиці передбачає також визначення характеристик та функції фахівців цієї галузі: проєктувальну, організаційну, управлінську, виконавчу (технологічну); обґрунтування професійних компетенцій, підходів до відбору і структурування змісту навчального матеріалу, розподіл академічних годин/кредитів<sup>1</sup> за циклами підготовки.

Теоретико-методологічним підґрунтям структурування курікулуму підготовки фахівців фізичного виховання та туризму у Мексиці є соціально-критична парадигма, що ґрунтується на критичній, герменевтичній та міждисциплінарній освітніх парадигмах, а також спирається на постулати курікулярної та інституційної теорій, теорій культури та дискурсу.

Впровадження соціально-критичного курікулярного підходу у професійну підготовку спеціалістів фізичного виховання та туризму в Україні набуває важливості тому, що педагогічні, методологічні, дидактичні, психологічні та інші дослідження щодо професійної освіти повністю не забезпечують позитивних змін в цій сфері. Отже, необхідно окрім аналізу

---

<sup>1</sup> Кредити – це форма оцінювання в мексиканській системі освіти, що включає реєстр відвідування занять студентами, виконання певних завдань, іспити, інші критерії, що визначаються кожним викладачем.

навчальних знань, вмінь, навичок, що передаються студентам, також розглядати інші, ненормативні знання, які є компонентом так званого «прихованого» курікулуму.

Вважаємо доцільним розглянути у наступних роботах вплив на формування навчальних програм з професійної підготовки фахівців фізичного виховання та туризму теорій культури та дискурсу.

### **Список використаної літератури**

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / Гончаренко С. У. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
2. Жижко О.А. Курікулум в освітній діяльності провідних університетів Мексики. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2007. № 33. С. 69-72.
3. Жижко О.А. Підготовка вчителів іноземних мов у вищих навчальних закладах Мексики. Київ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2011. 241 с.
4. Формування професійної компетентності фахівця сфери послуг і туризму: навчально-методичний посібник. [В.Т. Лозовецька, Л.Б. Лук'янова, Л.В. Козак та ін.]. За заг. ред. Лозовецької В.Т. - Київ: 2010 - 382 с.
5. Alba de A. Currículum: crisis, mito y perspectivas. - México: CESU UNAM, 1991. – 250 p.
6. Sacristán J. El currículum: una reflexión sobre la práctica. - Madrid: Morata, 1995. – P. 26-31.
7. Taba H. Curriculum Development: Theory and Practice / Taba H. – New York, 1962. – 640 p.

## **ЗНАЧИМІСТЬ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

*Козяр І. О., Кедь Т. В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті подано визначення мотивації за Р. А. Пілором. Визначено необхідні умови для корекції мотивації спортсменів. А також, що є важливою умовою підвищення ефективності спортивної підготовки. Зазначено, що являється системоутворюючим фактором мотиваційної сфери.

**Вступ.** Однією з умов підвищення якості спортивної підготовки, є на думку О.В Хуртенко та Б.О Бортуна (2019) [5], облік особистісних факторів: мотивації, цілепокладання і самооцінки. Результат змагань багато в чому визначається особистою установкою спортсмена, обумовленою рівнем його фізичної та техніко-тактичної підготовки, ступенем об'єктивності самооцінки кінезіологічного потенціалу та іншими факторами, серед яких провідна роль належить мотиваційній сфері.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати значимість мотивації для підвищення спортивної майстерності.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Р.А. Пілоян [3], під мотивацією розуміє особливий стан особистості, що формується в результаті зіставлення власних потреб і можливостей з предметом спортивної діяльності. Зміст інтересів і потреб суб'єкта визначає особистісний сенс занять спортом і обумовлює певну систему цілей, спрямованих на досягнення високого спортивного результату. Звідси випливає, що мотивація формується фізичними і психічними можливостями людини, забезпечуючи єдність зовнішнього і внутрішнього, як головної умови організації нового рівня життєдіяльності.

Як зазначає В. Антонєць [1], у процесі виконання цілеспрямованих фізичних вправ розкривається кінезіологічний потенціал, рівень розвитку якого впливає на формування мотиву, що обумовлює постановку мети. Ця обставина дозволяє прийняти рішення, яке підвищує можливості реалізації духовного і фізичного. Ухвалення рішення, стимулює визначення перспективної мети як системоутворюючого фактору, що об'єднує всі компоненти діяльності людини для її досягнення.

У праці Куртової Г.Ю. [2] відмічено, що зміст потреб, мотивів і цілей індивідів істотно детермінує кінематичні параметри дій визначаючи основну спрямованість психоемоційного стану, що має велике значення для реалізації поставленого завдання. Звідси випливає, що вивчення потреб і мотивів тих, хто займається є необхідною умовою для корекції їх мотивації і перетворення первинних особистісно орієнтованих цілей в більш високі, соціально значимі.

Багато науковців [4, 6, 8] дискутують про те, що однією з умов зростання спортивної майстерності є збіг бажань індивіда, тобто потреб, з його можливостями. В основі спортивної діяльності лежить потреба в самоствердженні, що дозволяє забезпечити визнання суспільством важливості суб'єкта для оточуючих.

Приріст спортивних результатів, прогресивний характер індивідуального вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсмена є істотним стимулом подальшого якісного перетворення мотивації. При формуванні системи спеціальних знань, придбанні широкого кола умінь і навичок, розвитку здатності до аналізу рівня власної спортивної підготовки і його співвіднесення з рівнем підготовки основних суперників відкриваються нові можливості для зміни мотивації [7].

Проникнення в мотиваційну сферу - важлива умова підвищення ефективності спортивної підготовки. Зміст мотивації визначається рівнем розуміння соціальної сутності спортивної діяльності, що базується на історичних передумовах її виникнення.

Отже, необхідно розрізняти первинну мотивацію, притаманну починаючому спортсмену відповідно до його початкових уявлень, потребами, прагненнями і цілями, і мотивацію більш високого рівня, обумовлену підвищенням загальної та рухової культури, розширенням

кругозору, поглибленням системи спеціальних знань, які розкривають сутність спорту як суспільного явища, способу розкриття кінезіологічного потенціалу індивіда як видовища, специфічної сфери спілкування і встановлення різнорівневих відносин як дозвілля [4].

Системоутворюючим фактором мотиваційної сфери є цілепокладання. При виборі виду спортивної діяльності індивід визначає до нього своє ставлення, усвідомлює його перетворюючий характер, прагне до досягнення певного результату.

Цілепокладання являє собою досить складну систему установок особистості, що відображає фізичну і психологічну готовність до дій в певних умовах, що передбачає вибір основних напрямків спортивного вдосконалення і розвитку особистості в цілому, засобів і найбільш раціональних способів їх використання [5].

Система цілепокладання також передбачає вибір основної або головної мети, якої повинна бути підпорядкована вся діяльність спортсмена. Така мета зазвичай є перспективною і передбачає досягнення високого для даного спортсмена результату за певний період часу.

**Висновки.** Отже, мотивація і цілепокладання визначають зміст спортивної діяльності, засвоєння необхідної інформації про зовнішнє і внутрішнє середовище; ефективність засобів і методів навчання і тренування, що забезпечують оптимальну роботу організму спортсмена.

#### **Список використаної літератури**

1. Антонєць В. Педагогічні умови формування спортивної мотивації на початковому етапі багаторічної підготовки спортсменів гирьового спорту. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. 2016. № 2(4). С. 23-37
2. Куртова Г.Ю. Дослідження мотивації занять важкою атлетикою спортсменок високої спортивної кваліфікації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2005. №4. С. 73-85
3. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, 1985. 50 с.
4. Палайма, Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов. *Психология и современный спорт*. 2018. С. 86-99.
5. Хуртенко О., Бортун Б. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №2. С. 119-124.
6. Хуртенко О.В., Білошицький В.В, Власко С.В, Партика С.С, Коновалов Д.О. Педагогічні умови формування психологічного профілю жінок-єдиноборців високої кваліфікації. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Т.2. Вип. 24. С.197-201
7. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дисс. ... канд. псих. наук. СПб., 1998. 21с.

8. Lindner R. Zur motivationalen Regulation Leistungs-orientierter Tätigkeit und zu ihrer Analyse. In: Wissenschaftliche Zeitschrift der PH Potsdam, Jahrgang 2014. Heft 4. pp. 645-652.

## ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

*Корж С.М.<sup>1</sup>, Зубко В.В.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Київський університет Бориса Грінченка

<sup>2</sup>Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту  
ім. Ігоря Сікорського»

**Анотація.** Проблема екзаменаційного стресу щороку піднімається практикуючими психологами у період здачі сесії. При цьому вони вказують на те, що іспит є психотравмуючим чинником, що ініціює механізм реактивної депресії, негативно впливає на нервову, серцевосудинну і імунну системи студентів і школярів, викликає істерики, формує стан загального нездужання, розгубленості, страху. До того ж, фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини.

**Вступ.** Закінчення школи та вступ до вищого навчального закладу, нові освітні процеси і екзаменаційна сесія, як правило, супроводжується значним нервово-психічним напруженням студентів, яке незмінно позначається на результатах навчання. Емоційний стан є одним з центральних ланок у ланцюжку пізнавальних процесів студентів. Вони обумовлюють сприйняття і обробку інформації, що надходить. Саме тому в навчальному процесі важливо не пропустити моменти перенапруги і намагатися активізувати резервні можливості, які допоможуть виправити ситуацію. Так само необхідно приділяти увагу на труднощі і психічні бар'єри, що виникають в навчальному процесі. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження емоційної напруженості серед студентів і допомогу адаптації їм у вищій школі.

**Мета дослідження.** Розглянути психоемоційний стан студентів на протязі екзаменаційної сесії.

**Завдання дослідження.** Визначити рівень емоційної напруженості студентів ЗВО в період екзаменаційної сесії.

**Методи дослідження.** Метод теоретичного аналізу, психодіагностичне дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося в два етапи. Спочатку навчального року і в період сесії. На першому етапі було проведено тестування з 32 студентами 2 курсу Київського інституту Бориса Грінченка. Для опитування застосовувалася «Методика оцінки емоційної напруженості», що дозволяє виявити вплив тривожності на успішність навчальної діяльності. Бальна оцінка результатів анкетування проводилася з використанням шкали показника тривожності, що включає три рівні. Респондентів ми поділили

за статевою ознакою. Спостереження здійснювалося за здоровими студентами, які не мають відхилень у психічному розвитку.

Тривожність є властивістю особистості, яка містить такі особистісні елементи, як занепокоєння, напруженість, відчуття страху, недовірливість, перебільшення значущості інформації, яку сприймають, очікування небезпеки. У стані тривожності відбувається сильне психоемоційне напруження, тому наявність високої тривожності є фактором ризику розвитку різних захворювань серцево-судинної, травної, нервово-психічної системи організму [2].

Дослідження на початку навчального року має важливе і вирішальне значення для розуміння емоційного здоров'я студентів. Підвищена напруженість, емоційний дискомфорт стають причиною порушення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності, порушень сну, що перешкоджає їх успішній навчальній діяльності (16% дівчат і 13% юнаків). Середні показники знаходяться на рівні комфортного стану учнів (80% дівчата), низький показник (78% юнаки) свідчить про несприятливу адаптацію студентів до умов навчання.

Зміна емоційного напруження у студентів відбувається протягом усього навчального процесу. Є піки і є падіння. Екзаменаційна сесія вимагає підготовки, потрібно готуватися за кількома предметами маючи на це короткий період часу. Ще не почався іспит а ми спостерігаємо бурхливі емоції, які безпосередньо мають відображення на стані та здоров'ї студентів. Результат дослідження в період сесії показав високий рівень тривожності (92% у дівчат і 72% у юнаків) може провокувати різні функціональні порушення невротичного характеру. Саме на цій стадії особливо важливо вжити заходів первинної профілактики, які спрямовані на попередження невротичних розладів у студентів [2].

Студенти, які отримали високі показники мають цілий ряд характерних ознак, що свідчать про високу психічну напруженість та не сформовану систему саморегуляції: неадекватна оцінка своїх можливостей і реальних успіхів у навчальній діяльності, низький самоконтроль, невпевненість у своїх силах.

На основі отриманих результатів можна запропонувати наступні рекомендації по подолання емоційної напруги: заняття фізичною культурою на свіжому повітрі; добре знімають тривогу і підвищують стійкість до стресів, а також допомагають позбавитися негативних емоцій, впоратися з повсякденним стресом, знизити агресію і нервозність силові вправи на різні м'язові групи, танцювальна та степ аеробіка. Підвищити концентрацію уваги, збільшити швидкість реакції, поліпшити координацію руху [3]. Викладачеві фізичного виховання необхідно формувати у студентів мотивацію до самостійних занять руховою активністю в період сесії.

На відміну від високої тривожності, низька, навпаки, вимагає уваги до мотивів роботи і підвищення почуття відповідальності. Студентам можна запропонувати участь в спортивних



святах і змаганнях, пов'язаних зі створенням гострої ситуації, відповідальності, прийняття нестандартного рішення.

**Висновки.** Для ефективної підготовки студентів до майбутньої професії необхідно формувати у студентів високу мотивацію до навчання при оптимальному функціональному стані організму. Тільки в цьому випадку можливе досягнення максимального рівня знань при мінімальних втратах психічного і фізичного здоров'я студентів.

### **Список використаної літератури**

1. Габреева Г.Ш. Практикум з психології станів; навчальний посібник. Під ред. проф. А. О. Прохорова. - СПб Мова, 2004 - 480с.
2. Косякова О.О. Вплив емоційної стійкості студентів педвузів на ефективність їх навчальної діяльності. Вісник ТвГУ. Серія, Педагогіка і психологія, 2008. Т.1. С. 130-140.
3. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019. 703 с.
3. Тетранова А.І., Мороз А.В., Шурхавецкая Л.П. Оцінка рівня тривожності студентів в період екзаменаційної сесії. Фізична культура, спорт і здоров'я. Йошкар. Ола: Изд - во Мар-ГУ, 2015. №26. С.176

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІЛОТІВ**

*Лопатюк О. В.*

Льотна академія Національного авіаційного університету

**Анотація.** У статті розкрито роль і значення спеціальної фізичної підготовки в навчально-професійній діяльності майбутніх пілотів льотних закладів вищої освіти, розглянуто професійно важливі якості пілотів та обґрунтовано вплив спортивних ігор на формування професійної надійності майбутніх фахівців авіаційної галузі.

**Вступ.** Праця пілота цивільної авіації відноситься до одного з найбільш складних видів трудової діяльності людини. Вона виконується в тривимірному просторі при постійному впливі екстремальних фізичних і психічних факторів, в умовах постійної готовності до зміни режиму діяльності. Високий примусовий темп діяльності і жорсткий ліміт часу в поєднанні з великим потоком інформації роблять роботу пілота вельми напруженою. Зазначені обставини є причиною підвищення рівня функціонування фізіологічних систем організму пілота [2].

Аналіз експертних висновків показує, що щорічно в світі близько 90% авіаційних подій з літаками відбувається з вини людського фактора. В останні роки серед льотного складу відзначається тенденція до збільшення захворювань серцево-судинної системи, особливо в

молодому віці [1]. Спеціальна фізична підготовка під час підготовки майбутніх пілотів в льотних закладів вищої освіти допомагає вирішувати ці проблеми.

**Мета дослідження** – розкрити значення спеціальної фізичної підготовки в навчально-професійній діяльності майбутніх пілотів льотних закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнювання даних науково-методичної літератури, систематизація, порівняння.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Відомо, що в процесі своєї професійної діяльності екіпаж може допускати помилки, які умовно поділяються на закономірні і випадкові. Причинами їх прояви можуть бути різні чинники від недостатніх теоретичних знань, тренувань (тобто навичок), невідповідності рівня підготовки до умов виконання польотного завдання і психологічного стану льотчика, недостатнього обсягу уваги та ін.

Фізична підготовка благотворно впливає на формування і розвиток професійно важливих якостей льотного складу. Вона не стоїть відокремлено, а сприяє успішності початкового навчання курсантів льотних навчальних закладів, при перенавчанні льотного складу на нові типи літаків тощо. Залежно від підбору фізичних вправ і їх поетапного планування заняття з фізичної підготовки мають свою спрямованість: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, коригуючу фізичну підготовку і профілактичну фізичну підготовку. Мета фізичної підготовки льотного складу полягає у формуванні фізичної та психологічної готовності пілота до оволодіння складною авіаційною технікою, ефективного її використання, високої психофізіологічної надійності організму в умовах навчальної діяльності. У процесі фізичної підготовки вирішуються завдання загальної і спеціальної спрямованості [3].

Спеціальні завдання фізичної підготовки вирішуються відповідно до специфіки професійної діяльності льотного складу. Вони включають формування емоційної стійкості, розвиток і вдосконалення якостей уваги, тонкої рухової координації, здатності змінювати структуру рухових актів, просторового орієнтування, швидкості реакції і точності рухів, формування стійкості організму до несприятливих факторів польоту – пілотажних перевантажень, заколисування, гіпоксії, дихання під надлишковим тиском, гіподинамічних режимів льотної діяльності [4].

Великі можливості в удосконаленні функції уваги, здатності діяти в умовах дефіциту ліміту часу, змінювати структуру рухових актів, екстраполувати розвиток ситуацій мають спортивні ігри. Діяльність людини в спортивних іграх з психофізіологічних характеристик близька до операторської професії пілота, що виражаються в необхідності швидко аналізувати зміну ситуацій, приймати рішення і швидко його реалізовувати.

Разом з тим, слід зазначити, що діяльність людини в спортивних іграх стереотипна, так як використовується всього кілька основних елементів гри і тактичних прийомів. Тому для розвитку зазначених якостей рекомендується використовувати ускладнені варіанти гри з м'ячем (гра з двома-трьома м'ячами одночасно, кидок м'яча в стіну з ловлею після повороту на 360 градусів, гра з різними обмеженнями, ведення баскетбольного м'яча з одночасним підрахунком кількості ударів партнера і т. д.), виконання вправ на спеціальних снарядах (обороты на рухливих гімнастичних колесах в двох площинах, стрибки і комбінації на батуті), плавання різними способами.

**Висновки.** Спеціальна фізична підготовка сприяє формуванню високого рівня надійності професійних навичок в діяльності пілотів, розвитку комплексу психофізіологічних якостей майбутнього фахівця, що визначають адаптаційні можливості його організму до навчальної діяльності та недопущення помилок в професійній діяльності.

### **Список використаної літератури**

1. Макаров, Р. Н., Неделько С. Н., Бамбуркин А. П., Григорецкий В. А. Авиационная педагогика: учебник. Москва; Кировоград: МНАПЧАК, ГЛАУ, 2005. 433 с.
2. Макаров Р. Н. Методические рекомендации по физической и психофизиологической подготовке летного и курсантского состава гражданской авиации: учебное пособие. Москва, 1988. 344 с.
3. Модернізація професійної підготовки майбутніх фахівців авіаційної галузі: монографія / кол. авторів; за ред. Т. С. Плачинда. Кропивницький, 2020. 428 с.
4. Попов Ф. И., Маракушин А. И. Успешность первоначального летного обучения в зависимости от уровня развития физических, психических качеств и функционального состояния курсантов-вертолетчиков. *Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях*: сб. науч.-метод. трудов Междунар. научн.-метод. конф. Белгород, 2004. С. 221–226.

## ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ВИЩОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК ЧИННИК ПІДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНИХ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Нетиша О. В., Проценко А. А.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького

**Анотація.** В статті порушене питання значення використання сучасних інформаційних технологій в підготовці конкурентоспроможного фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

**Вступ.** У сучасному світі одним з найбільш необхідних умов для успішного навчання молодого покоління і подальшої продуктивної професійної діяльності, є застосування інновацій. В умовах прогресивних перетворень в суспільстві, інновації – це вектор, спрямований на всі сфери життєдіяльності, в тому числі на освіту, спорт і фізичну культуру. В системі підготовки майбутнього професіонала в соціумі, зростає потреба в кваліфікованих фахівцях, що володіють багатим арсеналом засобів і методів інформатизації. Затребуваного і конкурентоздатного фахівця з фізичної культури і спорту неможливо уявити без хороших знань в області комп'ютерної, відео- та аудіо-техніки.

**Мета дослідження:** провести теоретичний аналіз значення інформатизації вищої професійної освіти в підготовці конкурентоспроможних фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

**Завдання дослідження:** теоретично обґрунтувати використання сучасних інформаційних технологій в підготовці конкурентоспроможних фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, а також аналізу педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Українська педагогічна наука має чималий доробок науково-методичних праць, присвячених використанню інформаційних технологій у навчальному процесі, зокрема: проблеми використання інформаційних технологій у навчально-виховному процесі розглядалися у роботах Г. Гайдучка, П. Сікорського, С. Гончаренка, О. Кабардіна; застосовування інформаційно-комунікаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту досліджували В. Вишневецька, С. Єрмаков, Л. Івашенко, Є. Карабанов, С. Канішевський, О. Котова, Ю. Човнюк, В. Крамських, Н. Наумова, І. Огірко, Е. Пирогова, Н. Страшко, Р. Раєвський, О. Тимошенко, О. Скалій, Л. Сущенко, В. Шандригось, О. Шинкарук.

Сьогодні використання нових інформаційних технологій істотно зростає, тому і інформатизація як важлива рушійна сила в області спорту і фізкультурної освіти цілком логічно

зрозуміле явище. Фахівцям з фізичної культури і спорту для вільної орієнтації в величезних інформаційних потоках, дуже важливо вміти використовувати потрібну інформацію за допомогою комп'ютерів і інших засобів інформаційних технологій [1].

Провідними напрямками у використанні інформаційних технологій в спорті і фізичній культурі є підготовка студентів вишів факультетів фізичного виховання в умовах інформаційного суспільства з метою підвищення навчально-виховного рівня і тренувального процесу, і для успішного здійснення соціального замовлення на фахівців в цій області. Без включення інформаційної компоненти в процес викладання, сьогодні неможливо уявити роботу викладачів закладу вищої освіти. Завдяки доступу до мереж телекомунікацій викладачі мають можливість не тільки підвищувати свої професійні компетенції, а й також мають унікальну можливість спілкування зі своїми колегами по всьому світу і для професійного спілкування з метою підвищення своєї кваліфікації, і для обміну досвідом, і також для можливості ведення спільної наукової і навчально-методичної роботи та ін. [2,8].

Сучасні інформаційні технології дозволяють викладачам вишу посилювати інтелектуальні можливості студентів, підвищувати якість навчання, включаючи в процес навчання індивідуалізацію, і якісно змінювати організаційні форми, методи і зміст навчання з фізичної культури. Це сприяє підвищенню пізнавальної активності студентів і формуванню інтересу до досліджуваного ними матеріалу. Використання інформаційних технологій звільняють викладачів від викладу тієї частини навчального матеріалу, яку студентам можна дати на самостійне опрацювання у вигляді різноманітних видів самостійної діяльності. Викладач орієнтує студентів на розвиток їх інтелектуального потенціалу, направляє на експериментально-дослідницьку діяльність, і на формування умінь самостійно здобувати знання, допомагає їм здійснювати інформаційно-навчальну і пізнавальну діяльність [2,3]. В даному аспекті важливим слід вважати можливість використання інформаційних технологій в форматі принципів діагностики, тестування і контролю знань студентів. Це в свою чергу, дає додаткові можливості для проектування навчального середовища, для того, щоб підтримати і направити розвиток особистості студента, розкрити межі творчого пошуку і організації спільної роботи викладача і студентів для розробки і відповідного вибору найкращих варіантів навчальних програм, де за результатами показників, викладач видасть відповідні нові завдання і рекомендації [5].

На сучасному ринку праці молодому фахівцеві необхідна постійна робота над підвищенням своєї кваліфікації, йти в ногу з часом, оновлювати професійні знання. До такого пошуку готові лише ті фахівці, які вміють отримувати важливу і нову інформацію, творчо відносяться до своєї професійної діяльності, і здатні ефективно використовувати здобуту інформацію в своїй діяльності [7].

Слушною є думка О.В. Тимошенко та Ж.Г. Дьоміної, про те, що у сфері фізкультурної освіти інформатизація може бути спрямована на досягнення таких пріоритетних цілей, як підготовка майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту для подальшої гідної професійної діяльності в сучасних умовах інформатизації нашого суспільства, і використання платформи комунікаційних та інформаційних технологій з метою підвищення рівня підготовленості фахівців за допомогою вдосконалення технології навчання. На сьогоднішній день у багатьох вишах країни відбувається оптимізація навчального процесу з фізичного виховання. Застосовуються автоматизовані системи обробки інформації, і спеціальні програми, за допомогою яких можливо планувати і відповідно, здійснювати контроль за психофізичним станом учнів, за їх фізичною підготовленістю, а також і за їх руховою активністю. За останні роки можливості використання сучасних інформаційних технологій в навчанні студентів і професійної діяльності молодих фахівців знаходять нові масштаби і дуже великі: від організації дистанційного навчання, створення баз даних та їх використання, до інтелектуальної форми педагогічного процесу і моделювання комп'ютерних змагань [6]. Все це створює ідеальні умови для цілісної реалізації потреби в підготовці і фахівців в галузі спорту і фізичної культури, і спортсменів, так як використання цих інформаційних технологій дозволяє більш ефективно і якісно підходити до вирішення цих завдань. У зв'язку з цим, в умовах модернізації освіти, завдання по формуванню конкурентоспроможного випускника не можуть бути досягнуті без опори на інноваційні та інформаційно-комунікаційні технології.

**Висновки.** Отже, значне місце у вимогах до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту займає наявність відповідних знань і умінь по використанню сучасних інформаційних технологій. Тому, особливу значимість і актуальність набуває необхідність інформатизації професійної освіти як обов'язкової умови нової якості професійної підготовки конкурентоспроможних фахівців.

#### **Список використаної літератури**

1. Денисова Л. В. Сучасні тенденції використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній підготовці майбутніх магістрів фізичної культури і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 3 (87). С. 152-156.
2. Вишневецька В., Юхно Ю., Сергієнко К. Система інформатичних компетентностей як важливий чинник формування конкурентоспроможного фахівця з фізичного виховання і спорту. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 19 квітня 2018 р.). К.: НУФВСУ, 2018. С.112-114.

3. Карабанов Є.О., Непша О.В. Інформаційно-комунікаційні технології в підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту / Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». 2018. С. 110-113.
4. Котова О.В., Сем'янов О.В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 297-299.
5. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Вісник Запорізького національного університету: *Фізичне виховання та спорт: збірник наукових праць* № 1(7). Запоріжжя: ЗНУ, 2018. С. 104-111
6. Тимошенко О.В., Дьоміна Ж.Г. Інформатизація процесу підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*: Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції. К.: НУФВСУ, 2017. С. 108-110.
7. Шинкарук О.А., Денисова Л.В., Харченко Л.А. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 90-94. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.1.90-94>
8. Filenko L., Ashanin V., Basenko O., Petrenko Y., Poltorarska G., Tserkovna O., Kalmykova Y., Kalmykov S., Petrenko Y. Teaching and learning informatization at the universities of physical culture. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(4). P. 2454-2461.

## ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ

*Романова К.В.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** Більшість авторів певною мірою висвітлюють проблему спортивної підготовки, розробки програм тренування на різних етапах. Поряд з цим недостатньо висвітлено психолого-педагогічні проблеми, пов'язані з підготовкою та організацією управління навчально-тренувальним процесом спортсменів з акробатичного рок-н-ролу.

Професія тренера популярна і відіграє важливу роль для країни: виховання здорової нації, сильних та мотивованих людей. Успішна управлінська діяльність тренера стає запорукою

досягнення поставленої мети. Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що і зумовило вибір теми статті.

**Мета дослідження:** з'ясувати роль тренера та особливості його діяльності в акробатичному рок-н-ролі.

Виходячи з мети, перед нами постають такі **завдання:**

1. Проаналізувати та узагальнити науково-методичні матеріали з теми особливості діяльності тренера.
2. Визначити місце управлінських якостей серед професійно-важливих якостей тренера.
3. Визначити сутність та специфіку акробатичного рок-н-ролу
4. Проаналізувати роль тренера, стиль управління в структурі його тренерської діяльності в процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації та майбутніх фахівців з акробатичного рок-н-ролу.
5. Розробити практичні рекомендації тренеру з акробатичного рок-н-ролу.

**Методи дослідження:** педагогічне спостереження та аналіз тренувального процесу, методи соціологічного дослідження (анкетування та інтерв'ювання).

**Результати дослідження.** Н. В. Кузьміна виділила чотири особливості в структурі діяльності тренера: гностична, організаційна, комунікативна і конструктивна (1967,1972). Л. П. Макаренко поряд відзначає ще творчу, рухову, тренерську, творчо-дослідницьку діяльність тренера.

Серед професійно-важливих якостей тренера розрізняють: перцептивні (педагогічна спостережливість), конструктивні (успішного проектування та формування особистості і колективу), дидактичні (передавати матеріал), експресивні (мова тренера), комунікативні (встановлювати та підтримувати сприятливі стосунки), організаторські та управлінські[8]. Вчені В.М. Платонов, 1997, 2015; М.Г. Озолін, 2003; В.В. Мулик,2002; О.І. Камаєв, 2000,та ін., відзначають провідну роль організаційного та управлінського впливу тренерів на оптимальне функціонування системи спортивної підготовки [5].

Управлінська діяльність тренера характеризується певним стилем виконання. Типи керівників і відповідні їм стилі керівництва вперше були досліджені німецьким психологом Куртом Левінім (1938).Стилі діяльності диференціюються в основному на три види: авторитарний, ліберальний, демократичний. [3]. У сучасних умовах особливий інтерес представляє вивчення індивідуального стилю управління керівника в структурі певного виду спорту. [4,6]

Підготовка висококваліфікованих спортсменів, пошук нових форм, засобів і методів для підвищення ефективності тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі вивчається науковцями і фахівцями М.Ю.Баранов, 2015, П.М.Кизім, 2014, Г.П.Артем'єва, 2007,



Н.П.Батеєва,2013, та ін. [2]. Водночас недостатньо висвітлено проблематику, пов'язану з особливостями діяльності тренера, організацією і управлінням навчально-тренувальним процесом спортсменів з акробатичного рок-н-ролу.

Переважає більшість видів спортивних танців, так само як акробатичний рок-н-рол, передбачає парне виконання фігур під час танцювальної композиції. Але є категорії акробатичного рок-н-ролу, в яких композиція виконується синхронно, командою(формейшн). Змагаючись у цій категорії команда потребує значно більшої підготовки ніж у випадку із парним чи сольним виконанням, адже у групі стають більш помітними дрібні помилки, вади виконання та недосконалість техніки окремих спортсменів. Інші особливості подані у таблиці 1.

Таблиця 1

### Акробатичний рок-н-рол в системі спортивних класифікацій

Класифікаційна ознака	Характеристика акробатичного рок-н-ролу
За характером діяльності спортсменів	Високоактивний вид спорту
За аналогією класифікації олімпійських видів спорту	Складно-координаційний вид спорту
Структура діяльності спортсмена	Ациклічний
Особливості взаємодії спортсменів	Сольний, парний та синхронно-груповий
Географічне поширення	Міжнародний вид спорту
Спосіб визначення змагального результату	Результат визначається умовними одиницями, які присуджуються за виконання обумовленої програми змагань
Адаптаційні процеси сенсорних реакцій спортсмена до умов змагальної реакції	Вид спорту з відносно стабільним проявом кінематичних характеристик
Фізіологічна класифікація за структурою змін поз і рухів	Вид спорту зі стереотипними рухами якісного значення
Класифікація у біомеханіці та біохімії	Ациклічний вид спорту
За енергетичним забезпеченням і тривалості рухової активності	Рухова активність субмаксимальної потужності

З метою визначення особливостей діяльності та стилю управління тренера в акробатичному рок-н-ролі використано такі методи дослідження, як педагогічне спостереження та аналіз тренувального процесу спортсменів різних вікових категорій спортивного клубу «Школа Філімонових «ЛПА», у відповідності до вимог, а саме - активності, вибіркості,

передбачуваності, планомірності, систематичності, цілеспрямованості [2]. Методи соціологічного дослідження (анкетування та інтерв'ювання). У нашому дослідженні використовувався найбільш поширений різновид методу опитування – формалізоване інтерв'ю, що відбувалося на основі спеціально розробленої анкети, яка складалася з трьох груп питань до кожного стилю управління.

В опитуванні прийняло участь 32 спортсмена двох вікових категорій команд формейшн («дівчата» і «жінки»), з метою отримання найбільш доцільних способів організації та управління тренувальним процесом. Результати відповідей спортсменів наведені в таблиці 2:

Таблиця 2

### Результати анкетування спортсменів

Група питань	Категорія формейшн дівчата (14 спортсменів)		Категорія формейшн жінки (18 спортсменів)	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Авторитарний стиль управління	9	63%	1	7%
Демократичний стиль управління	4	35%	15	83%
Ліберальний стиль управління	1	2%	2	10%

Отримана інформація надала результати, які шляхом обробки були представлені у відповідному вигляді, узагальнені, проаналізовані та проінтерпретовані, було підтверджено, що успіх спортсменів в акробатичному рок-н-ролі напряму залежить від стилю управління тренера в процесі його діяльності. Дослідження дозволили розробити практичні рекомендації для тренерів.

Обов'язково враховувати тренерам, обираючи стиль управління, вікові особливості спортсмена(ів). При цьому необхідно уточнити, що важливий не стільки вік сам по собі, скільки саме психологічна зрілість. Використання авторитарного стилю управління при роботі зі спортсменами доцільно або в разі дитячих груп, або в разі зайвої інфантильності, особистісної несформованості спортсменів. Високим є і відсоток необхідності підключення демократичного стилю. Тоді як відсоток тих, хто готовий до ліберального стилю управління в цілому дуже низький. Надмірна авторитарність тренера може призвести до того, що психологічно зрілі спортсмени виявляться малоуспішними, втратять мотивацію до досягнення спортивних результатів і не зможуть реалізувати власний потенціал. У разі ліберального керівництва можливий певний «плюс» до бажання досягти успіху за рахунок формування основних особистісних установок спортсмена, на відміну від авторитарного стилю. Слід також відзначити, що в групах з авторитарним тренером такі якості як особиста відповідальність спортсмена і прагнення слідувати загальноприйнятим нормам (нормативність) не впливають на

можливий успіх, а от в групах з поступливим (ліберальним) стилем тренера ці якості є важливими для досягнення успіху.

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на сьогодні особливості діяльності тренера, стиль управління вивчаються. Але саме в акробатичному рок-н-ролі недостатньо опрацьовані.

2. У ході дослідження, було з'ясовано, що особливості діяльності, професійні якості, стиль управління тренера з танців є надзвичайно важливими та передбачають цілеспрямований вплив на діяльність спортсменів з метою досягнення ними високих спортивних результатів.

3. Визначено особливості акробатичного рок-н-ролу як високоактивного, ациклічного виду спорту групи складнокоординаційних з сольним, парним та синхронно-груповим варіантами взаємодії.

4. Проаналізовано роль тренера, стиль управління в процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації та майбутніх фахівців з акробатичного рок-н-ролу.

5. Дослідження дозволили розробити практичні рекомендації для тренерів задля ефективної управлінської діяльності під час навчання та тренування з акробатичного рок-н-ролу.

#### **Список використаної літератури**

1. Батеева Н.П., Кызим П.Н. Совершенствование физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле: монографія. ФОП Бровін О.В. Харків, 2017. 228с.

2. Гуменюк С.В. Особливості функціонального тренінгу і його вплив на взаємозв'язки показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії «ювенали» з акробатичного рок-н-ролу. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наукових праць. Київ, 2018. Вип.10. С.20-28.

3. Данилко В., Данилко М., Толкач В. Зміст роботи тренера-викладача. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, №. 3 (11), 2010.

4. Дутчак М.В. Система підвищення кваліфікації тренерів збірних команд України з олімпійських видів спорту. Проблеми фізичного виховання і спорту, 2010, №7. С. 29-34.

5. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності та і системний підхід в професійній діяльності тренера. Харків, ХДАФК, 2017. 88с.

6. Николаева О.О., Марков К.К. Стиль тренера в успешной спортивной деятельности. Современные наукоемкие технологии, № 6, 2017. 146с.

7. Терехина Р.Н., Медведева Е.Н., Крючек Е.С., Воробьев А.О., Быстрова Т.Н., Терехин В.С., Гинкевич И.В. Иванов В.А. Программа спортивной подготовки по виду спорта. Акробатический рок-н-ролл. Москва, 2016. 112с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

## ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Христова Т.Є., Краснопольський Ю. Ю.*

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню впливу екстремальних умов спортивної діяльності на психіку та фізіологічні параметри кваліфікованих боксерів. Показано, що в екстремальних умовах змагань, крім позитивних змін, у боксерів виникають негативні зміни в психіці та збільшується рівень прояву негативних якостей особистості. Розроблено програму спеціальної психологічної підготовки спортсменів. Доведено, що застосування запропонованої програми сприяє збільшенню рівня прояву позитивних і необхідних для успішних виступів боксерів якостей особистості, а також покращенню показників кардіореспіраторної системи боксерів.

**Вступ.** У сучасних умовах вимоги до підготовленості спортсменів у різних видах спорту постійно зростають. Спортивна діяльність, особливо під час відповідальних змагань, здійснюється в екстремальних умовах [3, 5]. Що стосується боксу, то цей вид спорту вимагає від спортсменів значних фізичних і нервово-психічних напружень, а в умовах змагань екстремальні ситуації зустрічаються досить часто. Дія на організм боксерів екстремальних умов діяльності викликає негативні зміни в психіці, психосоматичні розлади та ряд інших передпатологічних процесів [2, 4].

Наявність згаданих змін і процесів негативно впливає на координацію рухів, послаблює увагу, зменшує витривалість, тобто, в цілому, погіршує результати спортивної діяльності спортсменів [1, 3]. А це означає, що необхідно визначити шляхи та методи протистояння прояву зазначених процесів, що повинно привести до поліпшення можливостей у досягненні максимальних спортивних результатів. Слід зазначити, що, на думку багатьох дослідників, зменшення негативного впливу екстремальних умов діяльності на спортсменів є однією з актуальних проблем сучасного спорту.

Аналіз наукових досліджень з цієї проблеми свідчить, що її почали вирішувати з середини минулого століття [2, 4]. Одержані результати дозволяли науковцям прийти до висновку про те, що в кожному виді спортивної діяльності існують специфічні для даного виду спорту стресогенні чинники, які спонукають до змін в організмі та психіці спортсменів.

**Мета дослідження** – виявити вплив екстремальних умов спортивної діяльності на психофізіологічні властивості боксерів та обґрунтувати шляхи зменшення їх негативної дії.

**Завдання дослідження:** розробити програму спеціальної психологічної підготовки та обґрунтувати особливості її використання у спортивній діяльності боксерів; визначити вплив спеціальної психологічної підготовки, що здійснювалась за розробленою програмою, на психофізіологічні функції, рухові якості та ефективність змагальної діяльності спортсменів.

Об'єкт дослідження – тренувальний і змагальний процес кваліфікованих боксерів.

Для розв'язання поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження:** теоретичні: аналіз, систематизація та порівняння даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічні: педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; психодіагностичне тестування; функціональні: аналіз стану серцево-судинної та дихальної систем; методи математичної статистики.

У даному дослідженні брали участь 26 спортсменів чоловічої статі, віком від 17 до 22 років, які були розділені на дві групи. Перша група (контрольна) не підлягала впливу спеціальної психологічної підготовки, друга (експериментальна) проходила згадану підготовку в комплексі з дихальною гімнастикою упродовж 13 тижнів. В першій групі було 6 першорозрядників, 5 кандидати у майстри спорту та 2 майстри спорту України. В другій групі – 7 першорозрядників, 4 кандидати у майстри спорту та 2 майстри спорту України. Учасники дослідження тренувались у спортивних клубах м. Мелітополя. У період змагань тестування спортсменів проходило за місцем їх проведення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рекомендована програма спеціальної психологічної підготовки боксерів має свої особливості: програма чітко структурована і має мету, задачі, засоби впливу, методи та етапи; кожна складова частина програми побудована з урахуванням поступового зростання навантаження на боксерів; у кожній складовій спочатку подається теоретична частина, а потім рекомендується формувати практичні уміння, навички та звички; у програмі обов'язковим є моделювання екстремальних умов, які можуть виникнути у процесі змагань.

Головною метою програми є формування можливості боксерів діяти максимально ефективно в умовах впливу на них психотравмуючих, екстремальних чинників.

Задачі програми: набуття знань про екстремальні умови та їх дію на психіку спортсменів; формування умінь та навичок з релаксації та аутогенного тренування; засвоєння

методів самопрограмування, самонавіювання, медитації та ідеомоторного тренування; розвиток здібності до самоконтролю і самооцінки психічного стану свого і суперників; засвоєння рекомендованого психотренінгу.

Засоби впливу, передбачені програмою: 1) індивідуальний тренінг; 2) групова підтримка; 3) зворотний зв'язок; 4) аналіз очікуваних результатів

Методи, які використовувались у програмі: медитації, ідеомоторне тренування; самоконтроль, самооцінка; психотренінг

Етапи реалізації програми: засвоєння теоретичного блоку; набуття практичних навичок з психотренінгу; моделювання екстремальних ситуацій; цілеспрямоване використання засвоєних умінь у спортивній діяльності.

Використання боксерами спеціальної психологічної підготовки викликало зменшення рівня прояву негативних змін у їх психіці. Так, психічна втома до експерименту була 8,80 у.о., а після нього – 6,73 у.о. ( $p < 0,05$ ); тривожність зменшилась від 10,37 до 8,23 стевів ( $p < 0,05$ ); напруженість – від 11,55 до 10,62 стевів ( $p < 0,05$ ); нейротизм – від 10,01 до 7,84 балів ( $p < 0,05$ ). Одночасно збільшились показники позитивних якостей та станів особистості боксерів. Емоційна стійкість зросла від 8,43 до 8,82 стевів ( $p < 0,01$ ), сміливість – від 10,95 до 12,71 стевів ( $p < 0,05$ ), самоконтроль – від 8,36 до 10,85 стевів ( $p < 0,05$ ), готовність до ризику – від 29,86 до 33,76 балів ( $p < 0,05$ ), саморегуляція – від 7,90 до 9,45 у.о. ( $p < 0,05$ ), фізичне здоров'я – від 92,17 до 95,74 балів ( $p < 0,05$ ), психічне здоров'я – від 70,16 до 79,31 балів ( $p < 0,05$ ). Після застосування програми спеціальної психологічної підготовки у боксерів експериментальної групи достовірно збільшився рівень прояву якостей особистості, які мають позитивне значення у їх спортивній діяльності: емоційна стійкість, розсудливість, незалежність, самовпевненість, холонокровність, владність, сміливість, самоконтроль. Домінування цих якостей особистості у спортсменів обумовлює зростання психологічної стійкості до перенесення психотравмуючої дії екстремальних чинників під час змагань.

Також вірогідно підвищились показники фізичного (на 3,6 бала) та психічного (на 9,2 бала) здоров'я та знизилась реактивна тривожність (на 15,3 бала) та особистісна тривожність спортсменів (на 2 бала). В контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось.

Результати вимірювань в експериментальній групі свідчать про позитивні зміни функціональних параметрів серцево-судинної системи боксерів після проведення з ними спеціальної психологічної підготовки. Частота серцевих скорочень зменшилась на 2,2 ударів за хвилину, артеріальний тиск теж знизився. Показники вегетативного індексу Кердо покращились на 1,65 умовних одиниць. Позитивні кореляційні зв'язки на рівні 0,60-0,87 встановлені між фізіологічними показниками серцево-судинної системи і реактивною тривожністю боксерів.

Результати оцінки зміни показників дихальної системи спортсменів до та після експерименту свідчать про їх поліпшення. Життєва ємність легень зросла на 325 мл, життєвий індекс – на 2 одиниці, затримка дихання на вдиху - на 8, а на видиху – на 4 секунди. Зміни показників в групі контролю були невірогідні.

Психомоторні показники після впливу рекомендованого комплексу значно поліпшились в експериментальній групі: результати теппінг-тесту – до 230 рухів; у коректурному тесті зменшилась кількість помилок у 2 рази, зорово-моторна реакція покращилась до 1,5 см.

В процесі дослідження рівень змагальної діяльності боксерів підвищився: зросли коефіцієнти активності – від 0,49 до 0,64 у.о., надійності – від 0,65 до 0,86 у.о. та ефективності – від 0,41 до 0,56 у.о., що означає поліпшення техніко-тактичних можливостей спортсменів.

**Висновки.** Таким чином, встановлено, що спеціальна психологічна підготовка в комплексі сприяє зростанню психологічної стійкості до впливу на боксерів екстремальних умов змагальної діяльності, виконує роль активного регулятора фізіологічних систем організму спортсменів і одночасно обумовлює зростання ефективності їх змагальної діяльності.

#### **Список використаної літератури**

1. Карабанов Є.О., Конох А.П., Христова Т.Є. Функціональна підготовленість гирьовиків середньої кваліфікації в підготовчому періоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 3(47). С. 103-108. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-103-108>.
2. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: в 2-х т. Киев: Олимп. литература, 2015. Т.2. 752 с.
4. Самойлов М.Г., Александров Ю.В. Умови та чинники екстремальної стійкості в спортивній діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. праць. 2008. Вип. 4. С. 168-172.
5. Христова Т. Є. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту. *Vzdelávanie a spoločnosť II*: medzinár. nekonf. zborník / Eds. Renáta Bernátová, Tetyana Nestorenko. Prešov, 2017. S. 420-430.

## ПОРІВНЯЛЬНА ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Черкашина Л. П., Табінська С. О.*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Анотація.** У статі представлені дані порівняльної оцінки психологічного стану боксерів різної кваліфікації у підготовчому та змагальному періодах підготовки. Для поточного та оперативного контролю психологічного стану використовували методи оцінки особистої і ситуаційної тривожності та методу САН. Виявлені зміни ситуаційної тривожності та САН в змагальному періоді, найбільш виражені у спортсменів більш низької кваліфікації. Отримані результати можуть бути використані при оцінці психологічної підготовленості боксерів.

**Вступ.** Психологічна підготовленість боксерів є важливим, а часто і визначальним чинником, що має вплив на спортивний результат [2]. Психоемоційний стрес під час очікування та проведення поєдинку в боксі супроводжується станом тривоги, як емоційної ситуативної реакції на негативні стресові чинники. Стан тривоги оказує вплив, як на прояви фізичних якостей боксера, так і на його техніко-тактичні дії [5]. При цьому мова йде про прояви ситуативної тривожності, тобто тимчасового стану спортсмена. Крім того виділяють особисту тривожність, як прояву психічних якостей даної людини [6]. При психологічній підготовці боксера важливо виявити рівень його особистої та ситуаційної тривожності для зниження емоційної напруги під час змагальної діяльності за допомогою, наприклад, прийомів психорегуляції [1, 4]. Важливо також оперативний контроль психологічного стану під час змагань для корекції психоемоційних реакцій спортсмена.

**Мета дослідження:** надати порівняльну оцінку психологічного стану боксерів різної кваліфікації.

### **Завдання дослідження:**

1. Дослідити рівень особистої та ситуативної тривожності боксерів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах підготовки.
2. Дослідити за допомогою тесту диференційованої самооцінки (САН) психологічного стану боксерів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах підготовки.
3. Проаналізувати показники психологічного стану боксерів різної кваліфікації в підготовчому та змагальному періодах і надати порівняльну характеристику їх психологічного стану.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; психологічні методики тестування; методи математичної статистики. Для визначення рівня особистої (ОТ) та ситуаційної (СТ) тривожності використовували шкалу Ч.Д.



Спілбергера [7]. Діагностику оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН) спортсменів проводили за методикою В.А. Доскіна зі співавторами [3].

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі ПДАФКіС. Контингент обстежених – 20 боксерів, які були розділені на дві групи за спортивною кваліфікацією. В першу групу входили боксери віком 15-17 років, які мали спортивний стаж від 3 до 4 років і перший спортивний розряд. В другу групу входили спортсмени – КМС віком 18-20 років, які тренувались від 5 до 6 років. Всі спортсмени були середньої вагової категорії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведені дослідження рівня ОТ показали (табл. 1), що у спортсменів I розряду ОТ у підготовчому періоді склала у середньому -  $1,85 \pm 0,05$  бала, а у спортсменів КМС -  $1,76 \pm 0,04$  бала. Цей рівень тривожності оцінюється як низький. У змагальному періоді у спортсменів I розряду ОТ склала  $1,89 \pm 0,04$  бали, а у спортсменів КМС -  $1,83 \pm 0,04$  бала. Показники рівня ОТ у змагальному періоді також відповідали оцінці – «низька тривожність», тобто у змагальному періоді у спортсменів обох груп ОТ незначно зросла, але ці зміни були недостовірні.

Таблиця 1

**Результати дослідження рівня ОТ і СТ боксерів різної кваліфікації в підготовчому і змагальному періодах**

Показники		I розряд		КМС	
		Підготовчий період	Змагальний період	Підготовчий період	Змагальний період
ОТ (бали)	x	1,85	1,89	1,76	1,83
	$\pm\sigma$	0,14	0,14	0,13	0,12
	m	0,05	0,04	0,04	0,04
	V%	7,75	7,77	7,44	6,34
	p		>0,05		>0,05
СТ (бали)	x	2,05	3,23	1,85	2,94
	$\pm\sigma$	0,21	0,25	0,11	0,17
	m	0,07	0,08	0,04	0,06
	V%	10,15	7,73	5,69	5,85
	p		<0,05		<0,05

У свою чергу СТ в змагальному періоді в порівнянні з підготовчим різко зросла в обох групах спортсменів, що пов'язано з впливом різних стресових чинників в цьому періоді. Так, у спортсменів I розряду в підготовчому періоді СТ була на середньому рівні ( $2,05 \pm 0,087$  бала), а у спортсменів КМС на низькому рівні.

В змагальному періоді СТ у спортсменів I розряду склала  $3,23 \pm 0,08$  бала, що відповідає оцінці – «висока тривожність», а у КМС -  $2,94 \pm 0,06$  бала, що кваліфікується як «середня тривожність». Спортсмени I розряду мали більш низький рівень психологічної підготовленості, а збільшення СТ, що супроводжується напругою, нервуванням, порушенням уваги та координації і іншими наслідками чинило вплив на результат поєдинку. Спортсмени КМС мали середню СТ, що мобілізувало всі системи організму внаслідок активації адаптивних нейрон-гуморальних механізмів і чинило позитивну дію на спортивний результат.

Таблиця 2

**Показники рівня психологічного стану САН у підготовчому періоді**

	I розряд				КМС			
	С	А	Н	Загальне значення	С	А	Н	Загальне значення
x	5,05	5,26	4,77	5,02	5,73	5,9	5,56	5,73
$\pm\sigma$	0,22	0,22	0,18	0,16	0,24	0,35	0,27	0,25
$\pm m$	0,07	0,07	0,06	0,05	0,08	0,12	0,09	0,08
V%	4,3	4,22	33,7	3,22	4,12	5,87	4,81	4,35
p					<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Таблиця 3

**Показники рівня психологічного стану САН у змагальному періоді**

	I розряд				КМС			
	С	А	Н	Загальне значення	С	А	Н	Загальне значення
x	4,26	4,36	3,98	4,2	5,21	6,37	5,31	5,63
$\pm\sigma$	0,22	0,65	0,24	0,33	0,3	0,35	0,24	0,3
$\pm m$	0,07	0,22	0,08	0,11	0,1	0,12	0,08	0,1
V%	5,21	15,03	6,13	7,93	5,75	5,4	4,56	5,31
p					<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Результати за методикою САН (табл. 2, 3) свідчать про гарний функціональний стан спортсменів обох груп в підготовчому періоді та про позитивний настрій на тренування (всі показники в межах 5,0 – 5,5 балів). Співвідношення всіх показників було оптимальним.

У змагальному періоді в групі спортсменів I розряду самопочуття та активність були на середньому рівні, а настрої – на задовільному рівні. В групі спортсменів КМС - самопочуття гарне, висока активність та нормальний настрій.

Таким чином спортсмени більш низької кваліфікації відрізняються нестабільністю самопочуття, активності і настрою у змагальному періоді, що може бути співвіднесено з рівнем СТ, тобто проявом більш вираженої реакції на стрес. Спортсмени другої групи (КМС) мають більш стабільні показники психологічного стану в змагальному періоді.

#### **Висновки:**

1. Отримані данні свідчать, що у спортсменів різної кваліфікації різко зростає ситуаційна тривожність в умовах змагань в порівнянні з підготовчим періодом.

2. Високий рівень ситуаційної тривожності у спортсменів більш низької кваліфікації супроводжувався погіршенням самопочуття, активності та настрою, що має вплив на результати змагань.

3. Середній рівень ситуаційної тривожності у спортсменів КМС не мав негативного впливу на самопочуття, активність і настрої, що свідчить про достатній рівень психологічної підготовленості.

4. Отримані данні можуть бути використані для вдосконалення тренувального процесу боксерів різної кваліфікації.

#### **Список використаної літератури**

1. Бабушкин Г. Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы. *Физическая культура и спорт. Омский научный вестник.* №3 (119). 2013. С. 170-174.

2. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2015. № 3. С. 29-34.

3. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Шарий В. Б., Мирошниченко М. П. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии.* 1973. № 6. С. 141-145.

4. Кисилев Ю.А. Психологическая подготовка спортсменов. М.: «Физкультура и спорт» 2009. 226 с.

5. Лисицин В. В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксёров. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта (СПбУ)*. 2014. №1 (107). С. 84-92.

6. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. Вип. 1 (46). К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

7. Spilberger C. D. Anxiety as an emotional state. In: *Anxiety: Current trends in theory and research* V.I.N.Y. 1972. P. 245-256.

## **PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF TEST CONTROL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH CHRONIC HEALTH CONDITIONS**

*Koryahin V., Blavt O.*

Lviv Polytechnic National University

**Abstract.** The paper discusses the problems of test control in the physical education of students with chronic health conditions. In incarnation revealed procedural determinants of formation of pedagogical technologies of test control in physical education of students with chronic health conditions do carry out this process specifically to provide high probability of achieving the end result.

**Introduction.** evidence shows that the implementation of the health function of physical education of students with chronic health conditions requires an effective control system [6]. Leading industry experts [2], focus on the peculiarities of controlling students with health disabilities. According to the analysis of the available scientific and methodological literature, there are very few recommendations to date for the scientific substantiation and practical implementation of the test control of students with chronic health conditions, both in theoretical and practical perspective. Therefore, despite the accumulation of a considerable amount of theoretical and empirical material on control in physical education [3], its aspects of students with chronic health conditions remain unaddressed by scientists. To date, there is virtually no research on test monitoring of students with health disabilities: there is essentially no reference in the literature to specific scientific intelligence that would highlight perspectives on these issues.

**The study objective** is to identify the procedural determinants of the formation of pedagogical technology for the implementation of the concept of test control in the physical education of students with chronic health conditions.

**Research methods.** The following methods of the theoretical level were used: analysis, synthesis, comparison, abstraction, induction, generalization and systematization for obtaining theoretical and empirical materials, results of ascertaining and forming experiments [3] and provisions of designing pedagogical technologies [5].

**Results.** Pedagogical technology for the implementation of test control is an integrated process, with clearly defined ideas and methods of its organization [1]. The process of its formation is determined by the action of determinants. Based on these, test control in the physical education of students with chronic health conditions is organized to facilitate the productive realization of its potential.

It is believed that any pedagogical technology is a synthesis of the achievements of pedagogical science and practice, the combination of traditional elements and innovative innovations. The latter may also cover specialized technologies used in other fields of science and practice. In particular, new information technologies, educational, valeological, etc. In general, the monitoring process becomes a technology of test control only when it has been predicted, the final results and ways of their achievement are determined, the conditions for implementation and control are given, and the result obtained is as much as possible expected to be diagnosed. The formation of pedagogical technology for the implementation of test control in the physical education of students with chronic health conditions provides an indicative algorithm that determines the necessary steps in its development and is limited to a number of determinants.

The methodological basis for the formation of test control technology is scientific provisions based on the strongest positions of test theory. Therefore, the following methodological queries should be satisfied in this process:

- conceptualism: the concept of test control is at the heart of pedagogical technology;
- systematic: the presence in the pedagogical technology of all features of the system: the logic of the process, the interconnection of all its parts, integrity;
- controllability, which implies the possibility of variation by means and methods of technology to correct the results;
- effectiveness: pedagogical test-control technology must guarantee the achievement of the intended result of the concept;
- reproducibility, which implies the possibility of applying pedagogical technology in other educational institutions.

The next determinants of the formation of pedagogical technology for the implementation of test control in the physical education of students with chronic health conditions are the determination of its indispensable components. Among the latter: the goal, tasks, architectonics, principles,

pedagogical conditions for its practical implementation and the end result. In the structure of architectonics distinguish the following main components:

- conceptual, which reflects the main principles of pedagogical technology;
- meaningful, reflecting the purpose, content of control, methods, forms and means of its implementation;
- procedural, which contain provisions that ensure reproduction of the designed pedagogical technology.

The formation of pedagogical technology for the implementation of test control in the physical education of students with chronic health conditions provides for the mandatory fulfillment of the requirements of the design principles. As the main guiding norms of action, they ensure its effective implementation: the principle of expediency of goal-setting, the principle of integrity of technology of the test process, the principle of reproducibility of technology in a specific pedagogical environment to achieve the goals, the presence of the content of the test process with the initial parameters of students' psychophysical state and the principle of establishing the process of orientation as a set of diagnostic expediency and objectivity of control over its results; the principle adapt to the testing process features a contingent of students with chronic health conditions. The formulated principles of design are fundamental provisions in the development of a model of pedagogical technology for the implementation of test control in physical education of students with chronic health conditions.

To form a pedagogical technology for implementing the content of the concept of test control in the physical education of students with chronic health conditions to ensure the implementation of the provisions of certain principles, methodical methods of their implementation are needed. Thus, the requirements of the principle of feasibility of goal setting give test control a certain content and order of action that should contribute to the achievement of goals. This is reflected in the purpose and objectives as a tool to ensure the implementation of the concept. The appropriate test control objectives should be realistic, specific, and achievable for students, taking into account all the limiting factors of their health.

**Conclusions.** Effective implementation of the content of test control in the physical education of students with chronic health conditions is provided by the appropriate pedagogical technology, which is presented as a design, strategy, algorithm of the specialist's actions. The formation of pedagogical technology for the implementation of test control in the physical education of students with chronic health conditions is limited by the action of a number of procedural determinants. Among the identified: methodological inquiries, determination of indispensable components, meeting the requirements of the principles of pedagogical technology design; outlined methodical methods of implementation of these principles, pedagogical protespies, which will ensure excellent implementation of the content of technology in practice. The implementation of the identified

procedural determinants of the formation of pedagogical technology for the implementation of test control in the physical education of students with chronic health conditions make it possible to carry out this process purposefully to ensure a high probability of achieving the end result.

Further researches are directed on formation of pedagogical technology of realization of the concept of test control in physical education of students with chronic health conditions.

## References

1. Alfrey L., Gard M. (2014). A crack where the light gets in: a study of Health and Physical Education teachers' perspectives on fitness testing as a context for learning about health. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 2014, 5(1), 3–18. <https://doi.org/10.1080/18377122.2014.867790>.
2. Baghurst T., Richard K., Mwavita M., Ramos N., Cheng M. (Reviewing Editor). Procedures and reasoning for skill proficiency testing in physical education teacher education programs. *Cogent Education*, 2015. 2(1), 1111716. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2015.1111716>.
3. Dalen T., Ingvaldsen R.P., Roaas T.V., Pedersen A.V., Steen I., Aune European T.K.. The impact of physical growth and relative age effect on assessment in physical education. *Journal of Sport Science*, 2017. 17(4), 482–487. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1268651>.
4. Di Tore P.A., Schiavo R., D'isanto T. Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. 16(4), 1293–1297. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04205>.
5. Geoffrey A., Power G., Handrigan A., Basset F.A. Ventilatory response during an incremental exercise test: A mode of testing effect. *Pedagogy*, 2012. 12(6): 491–498. <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.573580>.
6. Koryahin V., Blavt O., Stetsyak O. Monitoring and Evaluation Component of Test Control System in Physical Education of Students with Chronic Health Conditions. *European Journal of Physical Education and Sport*, 2019. 7(1), 11–17. <https://doi.org/10.13187/ejpe.2019.1.11>.

## РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

### ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТЕХНОЛОГІЇ QR- КОДУВАННЯ

*Гейдел А. М.*

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

**Анотація.** Робота розкриває особливості формування комунікативних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури за допомогою використання технології QR-кодування. Автор наголошує, що технологія QR-кодування допоможе підвищити мотивацію для оволодіння важливою комунікативною компетентністю та допоможе сформувати й інформаційну компетентність, що є необхідною у сучасному світі.

**Вступ.** Сучасний етап розвитку українського суспільства висунув нові вимоги перед фахівцями різних галузей. На перший план виходить компетентно орієнтований підхід. Саме тому зараз при формуванні освітньо-кваліфікаційних програм НАЗЯВО першочергово перевіряє, які компетенції формує освітній компонент у здобувача вищої освіти.

**Мета.** Метою роботи є практичне дослідження особливостей формування комунікативних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури за допомогою використання технології QR-кодування.

**Методи дослідження.** Серед методів дослідження виокремлюємо узагальнення та систематизація.

**Результати дослідження.** Результатом дослідження стало видання припрактичного посібника «Використання QR-кодування на заняттях із української мови» авторів Оловаренко О. І. та Гейдел А. М., де подано практичні вправи, що сприяють формуванню комунікативних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури.

Серед загальних компетентностей майбутнього фахівця у галузі фізичної культури окреслюємо такі: здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність приймати обґрунтовані рішення; здатність



спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків; здатність діяти соціально відповідально та свідомо; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). Отже, здатність грамотно писати та говорити НАЗЯВО відносить до найнеобхідніших компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури, адже саме вони будуть передавати знання молодшим поколінням у якості тренера та представляти України на численних спортивних змаганнях по всьому світу.

Комунікативну компетентність розглядаємо як здібність людини встановлювати і підтримувати контакти із іншими, прагнення постійно удосконалювати власну комунікативну діяльність; орієнтуватися на особистість людини та дотримуватися гуманістичної позиції; уміти розв'язувати нестандартні комунікативні завдання.

Провідним компонентом комунікативної технології є добір та використання різноманітних підходів у формуванні комунікативної компетенції, одним із яких може бути використання технології QR-кодування.



Окрім того, в епоху новітні інформаційних технологій поєднання комунікативної компетентності та інформаційно дослідницькою стало актуальним. Це підвищує мотивацію здобувачів вищої освіти, формує критичне мислення та допомагає об'єктивно оцінити свої навички комунікативної компетентності і виконати необхідну роботу над помилками в подальшому.

Пропоновані інтерактивні завдання допоможуть сформувати комунікативну компетенцію майбутніх фахівців у галузі фізичної культури.

### Тестові завдання до теми «ПРЯМА І НЕПРЯМА МОВА»

#### Інструкція до виконання завдання:



1. Відскануйте QR-код.
2. Перейдіть на платформу LearningApps.org.
3. Виконайте тестові завдання.
4. Натисніть на , щоб перевірити чи правильно виконано завдання.
5. Натисніть на , щоб перейти до наступного завдання

**Виконайте тестові завдання.**

**1. Визначте речення, у якому неправильно вжито розділові знаки при прямій мові.**

А Стародавня народна приповідка мудро вчить: «Держімося землі, бо земля держить нас».

Б «Скрізь, каже Кармель, скрізь, де я не піду, де не поїду, скрізь бачу вбогих людей, бідаків роботящих».

В Одного разу дівчина вибігла на кручу і загукала: «Вітре-вітрило, забери мене до себе в гості».

Г «У літах дитинства, - каже Кирило, - можливо, закодовано щось вельми для душі необхідне».

## 2. Установіть відповідність між реченням та структурною схемою

*«Українська мова, – писав І. Срезневський, – може рівнятися з освіченими мовами знучкістю й багатством синтаксису».*

А А: «П».

Б А: «П!»

В А: «П?» – а.

Г «П, – а, – п».

## 3. Установіть відповідність між реченням та структурною схемою

*«Краще слухати, ніж говорити», - наполягав ще стародавній філософ Епіктет.*

А А: «П».

Б «П», – а.



В А: «П?» – а.

Г «П, – а, – п».

## Тестові завдання до теми «ПРАВОПИС СКЛАДНИХ СЛІВ»

### Інструкція до виконання завдання:



1. Відскануйте QR-код.
2. Перейдіть на платформу LearningApps.org.
3. Виконайте тестові завдання.
4. Натисніть на , щоб перевірити чи правильно виконано завдання.
5. Натисніть на , щоб перейти до наступного завдання

**Розподіліть слова на дві колонки «разом» або «окремо», спираючись на норми Українського правопису (від 22 травня 2019 р)**

Пів/аркуша, пів/годіни, пів/відрá, пів/міста, пів/огірка́, пів/óстрова, пів/я́блука, пів/я́щика, пів/я́ми, пів/Євро́пи, пів/Ки́єва, пів/Украї́ни, пів/аркуш, пів/день, пів/за́хист, пів/ко́ло, пів/ку́ля, пів/мі́сяць, пів/óберт, пів/захисник, пів/місяць гіпер/ма́ркет, екстра/клас.

Ефективність навчальної діяльності педагога великою мірою залежить від упровадження нових технологій на заняттях зі здобувачами вищої освіти, від можливості постійно вдосконалювати їхні професійні компетенції. Упровадження QR-кодів на заняттях із української мови дозволяє удосконалювати комунікативні та інформаційні компетентності

здобувачів вищої освіти, розширити їхнє уявлення про можливості використання власного мобільного пристрою в освіті, дозволяє зберігати великий обсяг інформації та економить час виконання завдань, мотивує до подальшого вивчення української мови, розвиває пізнавальну та творчу активність, викликає зацікавленість до навчання.

**Висновки.** Проведення навчальних занять у нетрадиційній формі з використанням QR-кодів розвиває творчу самостійність здобувачів вищої освіти, навчає їх роботі з різними джерелами знань. Виконання таких цікавих та нетрадиційних завдань навчають здобувачів вищої освіти використовувати сучасні засоби для самоперевірки, самоконтролю та оцінювання своїх навчальних досягнень, розвивають їхню пізнавальну та творчу активність, викликають зацікавлення до вивчення рідної мови. Саме тому з метою підвищення кваліфікації викладачів, які здійснюють підготовку нових кадрів у Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради створено професійно орієнтоване середовище із запровадженням інформаційно-комунікаційних технологій. Надсучасне обладнання допомагає професійно зростати і педагогам, і здобувачам вищої освіти. На думку Пономарьової Г.Ф., ««нових» учителів мають готувати «нові» викладачі» [2], і з цим важко не погодитися, адже нові вектори освіти змушують шукати нові підходи у викладанні дисциплін.

#### **Список використаної літератури**

1. Гейдел А., Оловаренко О.І. Організація занять із української мови з запровадженням QR-кодів:практику. Харків :Стильна типографія, 2019. 103 с.
2. Пономарьова Г. Ф. Підготовка майбутніх педагогів у контексті розбудови Нової української школи: із досвіду Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. *Формування ефективного освітнього середовища у контексті сучасних викликів реформування системи освіти України* : матеріали Регіон. наук.-практ. конф. (24 квітня 2019 р., м. Харків) / Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків : ФОП Петров В. В., 2019 р С.172-176.
3. Шкурятяна Н. Г., Шевчук С.В. Сучасна українська літературна мова: модульний курс: навч. посіб. Київ: 2007. 823 с.
4. Український правопис / НАН України, Ін-т мовознавства ім. О.О. Потебні. Київ: Наукова думка, 2019. 392 с.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ГОТОВНОСТІ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ

*Зайцева О. Л.*

Національний університет «Запорізька політехніка»

**Анотація.** Висвітлено концепцію формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження конфліктів. Представлено план дослідної роботи з перевірки ефективності визначених педагогічних умов в експериментальному та контрольному закладах вищої освіти. Визначено перспективні напрямки дослідження.

**Вступ.** Невід'ємною частиною суспільного життя виступають конфлікти. Частота виникнення та їх напруженість підвищуються під час соціальної трансформації, у стані якої зараз знаходиться наша країна. Шляхи подолання конфліктів у значній мірі залежать від готовності суб'єктів соціальної взаємодії до їх вирішення, а також від знань шляхів їх попередження.

Професійне середовище, у якому доводиться працювати вчителю фізичної культури, має високий рівень конфліктогенності, однією з основних причин якої є психологічні особливості суб'єктів педагогічної взаємодії.

Відтак, логічно, що конфліктологічна підготовка вчителів фізичної культури має виступати одним з пріоритетних завдань закладів вищої освіти.

Підготовка учителів до вирішення конфліктних ситуацій стала предметом дослідження Г. Бала [3], А. Левковича [5], О. Лукашенко [6]. На сьогодні авторами розроблено системно-ситуаційний метод дослідження конфліктів; виявлено модельні описи чинників виникнення конфлікту і закономірних реакцій людей у конфліктних ситуаціях спілкування.

Утім, вчитель фізичної культури, як суб'єкт освітнього процесу має вміти не тільки долати конфлікти, але й запобігати їм, що зумовлено, передусім, ресурсоємністю безпосереднього розв'язання конфліктів, що вже виникли. Адже, профілактика потребує менших витрат сил, засобів, часу і запобігає деструктивним наслідкам, котрі має навіть конструктивний конфлікт [2].

Однак, порівняно із вирішенням конфліктів, питання їхнього запобігання у наукових працях майже не представлено. Означене зумовило спрямування наших зусиль на виявлення педагогічних умов ефективного формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до попередження конфліктів у професійній діяльності.

**Мета дослідження.** Обґрунтування теоретичних засад дослідження з формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до попередження конфліктів.

**Методи.** Серед методів дослідження: аналіз наукових джерел з наступним синтезом наукових положень.

**Результати дослідження.** Перед усім, було сформульовано основну ідею, концепцію формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження конфліктів, відповідно до якої готовність до попередження конфліктів ми розглядаємо як інтегроване особистісне утворення, що забезпечує теоретичну і практичну відповідність фахівця вимогам професійної діяльності в аспекті запобігання й подолання розбіжностей у думках, інтересах, позиціях під час взаємодії із іншими суб'єктами. За нашим припущенням, готовність до попередження конфліктів у професійній діяльності характеризується високим рівнем розвитку, оптимальним співвідношенням та збалансованим проявом особистих якостей, професійно важливих знань і вмій, а також поведінкових патернів, необхідних для ефективної самореалізації професійного потенціалу у конфліктних ситуаціях.

Ключовим теоретичним підґрунтям нашої ідеї є наукові здобутки Л. Болтанскі, Е. Кьяпелло, Л. Тевено, які вважають, що для обґрунтування справедливості своїх дій соціальні суб'єкти звертаються до 6 критеріїв оцінювання соціальної ситуації, що співвідносяться із такими соціальними «просторами»: «натхненним», де статус людини визначається її беззаперечним й охочим прийняттям вищої (божественної) волі; «патріархальним», у якій статус пов'язаний з принципом суспільної ієрархії; «репутаційним», де статус людини залежить від думки інших людей; «громадським», у якому статус співвідноситься із здатністю висловити загальну волю; «ринковим», де статус відповідає ринковим успіхам; «індустріальним», де статус визначається виробничою ефективністю [7].

На думку Л. Болтанскі, Е. Кьяпелло, Л. Тевено, кожен соціальний суб'єкт одночасно існує в усіх цих «світах» і постійно піддається випробуванням, потрапляючи в ситуації зіткнення сторін, думок, сил, позицій, зумовленого неповторною індивідуальністю кожної людини, автономністю її внутрішнього світу, яка відкривається у спілкуванні з іншою особистістю [1].

Для обґрунтування справедливості своїх дій у конфліктних ситуаціях, а також для підтвердження або підвищення свого соціального статусу, людина як правило, вдається до аргументів, що належать якомусь з перелічених «просторів» [7].

Досягнення компромісу між сторонами можливо у разі, якщо кожен учасник конфлікту керується як метою загальним благом. Тобто у випробуванні люди мають прийти до згоди з приводу відносного значення людей і речей, залучених в ситуацію у контексті загальної тактичної або стратегічної вигоди. Їм необхідно добитися злагожденості позицій, яка має сприйматися ними як справедлива й конструктивна [4].

При цьому високий статус людини в одній або відразу в декількох «соціальних просторах» знижує вірогідність і інтенсивність конфлікту [7].

Спираючись на сказане вище, вважаємо, що ефективність у попередженні конфліктів вчителем фізичної культури залежить від його готовності до долання аргументів опонента, які можуть відноситися до «індустріального», «патріархального», «репутаційного», «цивільного», «ринкового», «натхненного» «соціальних просторів».

Спираючись на окреслене підгрунття, вважаємо, що освітній процес майбутніх учителів фізичної культури в аспекті формування готовності до попередження конфліктів буде ефективним у разі, якщо будуть забезпечені такі педагогічні умови:

- доповнення змісту дисциплін «Педагогіка фізичного виховання та спорту» та «Психологія фізичного виховання та спорту» модулями, орієнтованими на формування готовності до попередження конфліктів;
- використання інноваційних форм дистанційної взаємодії, спрямованих на набуття студентами знань і умінь з попередження конфліктів;
- відтворення на практичних заняттях соціально-психологічних особливостей педагогічних конфліктів, типових для уроків фізичної культури, з метою засвоєння студентами стратегій і поведінкових патернів, що лежать в основі попередження конфліктів;
- набуття студентами досвіду розв'язання педагогічних конфліктів шляхом безпосередньої взаємодії з суб'єктами педагогічного процесу на педагогічній практиці у закладах повної середньої освіти;
- реалізація взаємодоповнюючих методик комплексного контролю готовності майбутніх учителів фізичної культури до попередження конфліктів.

Вважаємо, що готовність до попередження конфліктів може бути схарактеризована через особистісний та інтерактний критерії. Показниками особистісного критерію є: педагогічний артистизм; здатність до саморегуляції у складних, конфліктних ситуаціях; знання, розуміння конфліктогенів. Показниками інтерактного критерію є: оволодіння психологічними прийомами безконфліктного спілкування; кмітливість; емпатійність.

На основі встановлених критеріїв та показників, адекватним й доцільним методом оцінювання готовності до запобігання конфліктам визнано експертне оцінювання на основі спостереження за квазіпрофесійною діяльністю майбутніх вчителів фізичної культури на навчальній практиці, практичних та лабораторних заняттях.

Для перевірки ефективності авторських інновацій з формування у здобувачів освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) на першому (бакалаврському) рівні готовності до попередження конфліктів плануємо проведення емпіричного дослідження за

планом для двох незалежних груп з тестуванням після впливу, сутність якого – у порівнянні емпіричних даних наприкінці впровадження в одній з груп експериментального фактору. Такий план передбачає вимірювання рівню сформованості цільової професійної якості у вирівняних за ключовими параметрами незалежних вибірках, що належать експериментальному та контрольному закладам вищої освіти [8].

**Висновки.** Отже, проведене дослідження стало підставою для таких висновків. Готовність до попередження конфліктів – це інтегроване особистісне утворення, що забезпечує теоретичну і практичну відповідність фахівця вимогам професійної діяльності в аспекті запобігання й подолання розбіжностей у думках, інтересах, позиціях під час взаємодії із іншими суб'єктами. Учитель фізичної культури може вважатися компетентним у попередженні професійних конфліктів у разі формування у нього здатності долати розбіжності між власною позицією та позицією інших суб'єктів, що можуть відноситися до «індустріального», «патріархального», «репутаційного», «цивільного», «ринкового» та «натхненного» соціальних просторів. Готовність до попередження конфліктів може бути схарактеризована через особистісний (педагогічний артистизм; здатність до саморегуляції у складних, конфліктних ситуаціях; знання, розуміння конфліктогенів) та інтерактивний (володіння психологічними прийомами безконфліктного спілкування; кмітливість; емпатійність) критерії. Перспективним напрямом вважаємо проведення емпіричного дослідження серед бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) за планом, особливість якого – у порівнянні емпіричних даних наприкінці впровадження в одній з груп експериментального фактору.

### **Список використаної літератури**

1. Антонов Г.В. Педагогічні засади запобігання і розв'язання конфліктів у навчально-виховному середовищі вищого навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2005. 197 с.
2. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.
3. Балл Г.О. Проблема запобігання конфліктам між педагогами і учнями у світлі гуманістичного підходу. *Конфлікти в педагогічних системах: Збірник доповідей науково-практичної конференції*. Вінниця: ВДТУ, 1997. С.18-19.
4. Болтански Л., Тевено Л. Критика и обоснование справедливости: очерки социологии градов / пер. с франц. О. В. Ковеневой под науч. ред. Н. Е. Копосова. – М.: Новое литературное обозрение. 2013. 576 с.
5. Левкович А. Конфліктологічна компетентність майбутнього вчителя початкової школи: теоретичний аналіз. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені*

*Лесі Українки. Педагогічні науки.* 2015. № 1. – С. 46-50. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvvnup\\_2015\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvvnup_2015_1_11).

6. Лукашенко А.О. Педагогічні умови формування конфліктологічної компетентності вчителя загальноосвітнього навчального закладу: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Х., 2005. – 235 с.

7. Наумова Е. Социология «Градov» Л. Болтански и Л. Тевено и «Режимы вовлеченности» в капитализм. *Социологическое обозрение.* 2014. vol. 13. № 3. С. 246-251.

8. Cambell D. T., Stanley J. C. Experimental and quasi-experimental designs for research. Boston: Houghton Mifflin Company, 1963. – 84 p.

## ВІЛЬНА БОРОТЬБА, ЯК ЧАСТИНА ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Ковальчук А.А., Заверуха П. Ю.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізоване формування професійної компетентності у вільній боротьбі студентів факультету фізичного виховання і спорту. Доведено, взаємозв'язок вільної боротьби з підвищенням професійної компетентності педагога. Визначено, що на сьогодні є актуальним введення модуля з вільної боротьби у шкільну програму.

**Вступ.** Педагогічна компетентність – це процес і результат творчої професійної діяльності, інтегрований показник особистісно-діяльнісної сутності вчителя, зумовлений рівнем реалізації його гуманістичної спрямованості. Вчитель – центральна фігура суспільних перетворень; від його образу, соціальної позиції, ціннісно-цільових установок залежать результати професійної спроможності кожної людини. У структурі професійно-педагогічної підготовки вчителя особливе належить педагогічним цінностям як фундаменту, на який спираються всі інші компоненти системи, і які виступають орієнтирами людської поведінки та формування життєвих і професійних установок студентів, майбутніх учителів – вихователів підростаючого покоління [1, с. 266]. Удосконалення рівня професійної компетентності – один із основних напрямків реформування освіти. Головні нормативно-правові документи Міністерства освіти і науки України свідчать:

– «Педагогічні та науково-педагогічні працівники зобов'язані постійно підвищувати професійний рівень, педагогічну майстерність, загальну культуру». (Закон України «Про освіту»);



– «Підготовка педагогічних і науково-педагогічних працівників, їх професійне самовдосконалення – важлива умова модернізації освіти». (Національна доктрина розвитку освіти).

**Мета дослідження.** Дати характеристику педагогічній компетентності та показати взаємозв'язок її з вільною боротьбою.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних даних.

**Результати дослідження.** Аналіз підходів різних учених до розуміння поняття «професійна компетентність» та специфіка фізичної культури як науки і навчального предмета дозволяють дійти висновку, що професійна компетентність у студента, який займається вільною боротьбою, на нашу думку, проявляється у знанні, умінні, навичках та оволодінні способами і прийомами їх реалізації в професійній діяльності й спілкуванні. Ми вважаємо, що професійна компетентність майбутнього педагога в даний час набуває нового тлумачення. Дану категорію ми розуміємо як інтегральну характеристику особистості майбутнього фахівця, що поєднує рівень необхідних знань, умінь, навичок, здібностей, професійно важливих якостей для ефективного виконання професійної діяльності, які забезпечують самореалізацію та самовдосконалення особистості педагога-тренера в процесі професійної діяльності [2]. Це визначення дозволяє виділити в структурі професійної компетентності студента, який займається вільною боротьбою наступні компоненти: професійно-когнітивний (загальнопрофесійні, загальнопедагогічні та загальнопсихологічні компетенції); професійно-діяльнісний (фізкультурно-спортивні та спеціальні компетенції); професійно-особистісний (особистісна (загальні та спеціальні здібності, професійно важливі якості), мотиваційна та комунікативна компетенції), кожному з яких відповідають певні компетенції.

Професійна компетентність торкається всіх сфер особистості (мотиваційної, когнітивної, самосвідомості) і знаходить своє вираження в професійній діяльності [3, 5]. Окрім сили і міцних м'язів боротьба дає людині швидку реакцію і координацію рухів. Борці дуже добре володіють своїм тілом. Адже у цьому спорті надзвичайно важливо вміти вчасно напружити ті чи інші м'язи і вчасно розслабити. Якщо говорити про повсякденне життя, то борці рідко падають на кризі під час ожеледиці. Це якраз володіння власним тілом. Також боротьбою можна користуватися і під час самооборони на вулиці. Хоч цей вид спорту і не ударний, проте за рахунок швидкості і певних проходів бірцівські навички є доволі ефективними. Також боротьба виховує і певні психологічні якості [3]. Вона вчить поводитися в колективі, слідкувати за собою тощо. Як ми бачимо майбутній педагог, який займається вільною боротьбою є багатогранним і всі свої надбання може передати дітям у процесі педагогічної діяльності. А зараз це як ніколи актуально, оскільки у школах вчителі самостійно можуть обирають модулі для шкільної програми.

**Висновки.** Отже, як ми бачимо з наукових джерел професіоналізм педагога - це сукупність психофізіологічних, психічних та особистісних змін, які відбуваються в людині у процесі опанування знаннями і під час довготривалої діяльності, та забезпечують якісно новий, вищий рівень вирішення складних професійних завдань. Це уміння викладача мислити і діяти професійно, що охоплює набір професійних властивостей та якостей особистості педагога, які відповідають вимогам викладацької професії; володіння необхідними засобами, що для забезпечення не тільки педагогічний вплив на вихованця, але і взаємодії, співробітництва та співтворчості з ним і це все ми бачимо у студентів, які займаються вільною боротьбою.

У вільній боротьбі розвиваються такі педагогічні здібності: психічні – необхідні йому для успішного оволодіння педагогічною діяльністю; толерантність, чутливість до людини, до особистості, яка формується, з нею тісно пов'язані динамізм особистості (здатність активно впливати на інших); емоційна стабільність (володіння собою, самоконтроль, саморегуляція); оптимістичне прогнозування (передбачення розвитку особистості з орієнтацією на позитивне в ній); креативність (здатність до творчості, генерування нових ідей, уникнення традиційних схем, оперативного розв'язання проблемних ситуацій); впливовість (здатність вплинути на психічний і моральний світ учнів у певному напрямі), перцептивні здібності (професійна проникливість, пильність, інтуїція, здатність сприймати і розуміти іншу людину, її психологічний стан за зовнішніми ознаками; зближуватися зі студентами, викликати довіру, любов і повагу, глибоко проникати у їхній внутрішній світ, конструювати, проектувати його).

### Список використаної літератури

1. Біла книга національної освіти України / Т. Ф. Алексеєнко, В. М. Аніщенко, Г. О. Балл [та ін.] ; за заг. ред. акад. В. Г. Кременя ; НАПН України. Київ, 2010. 342 с.
2. Богданова Г. С. Характеристика педагогічних умов підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. *Вісник Луганського наці-онального університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2013. № 8(2). С. 18–24.
3. Діти і боротьба: поради від полтавського тренера [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://sport.pl.ua/news/7675/>.
4. Коновальська Л.О. Деякі аспекти формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійноорієнтовних дисциплін. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 8. С. 77–80.
5. Професійна компетентність, професіоналізм [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: [https://pidru4niki.com/1333122255095/pedagogika/profesiyna\\_kompetentnist\\_profesionalizm](https://pidru4niki.com/1333122255095/pedagogika/profesiyna_kompetentnist_profesionalizm).

## ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ТА ВИКЛАДАННЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

*Ковальчук А.А., Самойлюк О. В.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовані інноваційні методи навчання та викладання. Доведено, що високий рівень здобуття знань напряду залежать від способів передачі матеріалів для навчання. Визначено, що для отримання глибоких знань їх швидкої обробки та сприйняття неможливо без інноваційних методів навчання та викладання. У статті описаний модуль «Інноваційні методи навчання й викладання: теоретичне підґрунтя та методика використання».

**Вступ.** Сьогодні найбільш популярними інноваційними методами навчання, які дозволяють використовувати нові технології викладання є: контекстне навчання, імітаційне навчання, проблемне навчання, модульне повне засвоєння знань, дистанційне навчання. Аналіз характеристик інноваційних методів навчання показав, що вище наведені методи можуть бути ефективно використані у навчальному процесі кожний окремо, але на нашу думку більш ефективний результат можливо отримати від комплексного та системного використання деяких методів, наприклад, модульне навчання можна поєднати з проблемним навчанням.

**Мета дослідження.** Проаналізувати інноваційні методи навчання та викладання у сучасній освіті.

**Методи дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних даних.

**Результати дослідження.** Школа – модель суспільства і, говорячи про права людини, рівність і свободу, дитячу особистість треба поставити в центрі всієї діяльності, щоб вона була посередником у взаємодії суб'єктів навчання [4].

З метою формування професійних компетенцій для впровадження активних методів навчання, що забезпечують особистісно-зорієнтований підхід і розвиток критичного мислення, у рамках реалізації проекту було розроблено модуль «Інноваційні методи навчання й викладання: теоретичне підґрунтя та методика використання», який складається із чотирьох основних тем:

- «Нові ролі педагога у виконанні сучасних завдань в освіті»;
- «Індивідуальний підхід як основа особистісно-зорієнтованого навчання»;
- «Кооперативне навчання»;
- «Розвиток критичного мислення».

Вибрані теми спираються на досвід реалізації інноваційних програм, які впроваджувались в Україні протягом останнього часу: програма «Крок за кроком» для середньої школи Всеукраїнського фонду «Крок за кроком», програма «Розвиток критичного

мислення через читання та письмо» Центру інтелектуального розвитку, а також інші освітні інновації. У процесі розгляду зазначених тем у контексті глобальних змін – підготовка обізнаного учня, для якого знання – основа прийняття рішень і формування самодостатньої та демократичної людини. Саме тому важливим є максимальне наближення навчання й виховання до конкретних здібностей дитини – інакше кажучи, утвердження дитиноцентризму.

У сучасній освіті існує чотири основні концептуальні поняття, які визначають методологію сучасних освітніх програм:

- **Спілкування.** Ключове поняття при навчанні учнів різноманітним умінням та навичкам, видам спорту та ін.;
- **Турбота.** Поняття, яке широко використовується при вивченні наукових дисциплін, особливо природничих наук;
- **Спільнота.** Допомогає учням та вчителям зрозуміти глибинні взаємозв'язки між фізичною культурою і спортом та суспільними процесами;
- **Зв'язки.** Дає можливість учням зрозуміти взаємопов'язаність усього в житті, допомагає їм висувати нові концепції, виходячи з уже відомих, і сприяє формуванню в учнів співчутливого та турботливого ставлення до навколишнього світу [2].

Використання цих концептуальних понять має на меті досягнення чотирьох головних завдань сучасної освіти:

- Формування особистостей, які будуть навчатись протягом усього життя;
- Створення навчального середовища, яке базується на взаємній повазі та принципах демократії;
- Забезпечення безперервності процесу інтелектуального розвитку й вироблення відповідних умінь (забезпечення зв'язку теорії та практики);
- Гарантоване оволодіння всіма учнями академічними, художніми, етичними та практичними вміннями для успішної участі в демократичному суспільстві [1].

Програмовий зміст, як і результати навчання, переважно навички та факти, які легко перевірити. У школах рішення про зміст і результати діяльності приймаються людьми, спеціально вповноваженими оцінювати роботу. Учні та педагоги знаходяться на нижчій сходинці визначеної ієрархії стосунків і таких повноважень не мають. Власне кажучи, школи продовжують працювати, незважаючи на те, що вирішальним аспектом освіти є обробка інформації й основним завданням школи є навчити учнів виділяти суть цієї інформації. Але школи зосереджуються на запам'ятовуванні цієї інформації. І все, що залишається в результаті навчання, це лише ті факти, які учні вчили напам'ять [5]. Визначимо особливості традиційної та інноваційної педагогіки (таблиця 1).

Відповідно, нові завдання сучасної освіти вимагають від педагога виконання багатьох різних ролей:

• **Розробник навчальних програм.** Педагог повинен уміти визначати очікувані навчальні результати, навчальні завдання, які приведуть до досягнення цих результатів, способи перевірки (оцінювання), необхідні ресурси та час.

Таблиця 1

**Особливості традиційної та інноваційної педагогіки**

<b>Основні положення</b>	<b>Традиційна педагогіка</b>	<b>Інноваційна педагогіка</b>
Мета	Формування знань, вмінь та навичок	Розвиток особистості
Інтелектуальна характеристика	«Школа пам'яті»	«Школа розвитку»
Домінуючий тип та характер взаємовідносин	Суб'єкт-об'єктивний	Суб'єкт-суб'єктивний
Гасло педагога	«Роби, як я»	«Не нашкодь»
Коротка характеристика стилю взаємодій	Авторитарність, монологічність, закритість	Демократичність, діалогічність, відкритість, рефлексивність
Форми організації навчального процесу	Фронтальні, індивідуальні	Групові, колективні
Методи навчання	Ілюстративно-пояснювальні, інформаційні	Проблемні, пошукові, евристичні, дослідницькі
Провідні принципи	«Продавлення»	«Вирощування»
Основний принцип діяльності, який засвоюється учнями	Репродуктивний, відтворюючий	Продуктивний, творчий, проблемний
Формула навчання	Знання-репродуктивна діяльність	Проблемна діяльність-рефлексія-досягнення
Способи засвоєння	Заучування, діяльність за алгоритмом	Пошукова, мисленнева діяльність, рефлексія
Функції учителя	Носій інформації, хранитель норм та традицій, пропагандист предметно-дисциплінарних знань	Організатор співдружності, консультант, керуючий пошуковою роботою учнів
Позиції учнів	Пасивність. Відсутність інтересу до навчальної діяльності, до особистісного зросту, до значної частини учнів	Активність, наявність мотиву до самовдосконалення й інтересу до навчальної діяльності

• **Фасилітатор.** Роль фасилітатора – допомогти учням досягнути очікуваних результатів навчання. Тому педагог-фасилітатор скоріше ставить запитання, сприяє, щоб звучали різні думки, точки зору у групі. На відміну від презентатора, який є певним чином експертом в інформації, що презентується, фасилітатор пропонує процес, який допомагає учасникам засвоїти знання.

**Презентатор** – під час проведення презентацій педагог інформує, мотивує, описує. Презентація здебільшого – це одностороння комунікація, яка передбачає передачу інформації від педагога аудиторії та підкріплюється візуальними засобами.

**Тренер** – допомагає іншим в оволодінні новими навичками, знаннями, ставленнями.

**Наставник** – допомагає учням переносити здобуті знання у практику. Заохочує рефлексивну практику.

**Менеджер** – планує, оцінює, вносить зміни до навчального процесу для досягнення учнями очікуваних навчальних результатів. Забезпечує необхідними ресурсами.

**Консультант** – ділиться знаннями, навичками, розвиває спроможності учнів, робить внесок в успіх кожного.

**Дослідник.** Роль учителя як дослідника вимагає від учнів нового розуміння процесу навчання, зміщуючи акцент від «зовнішнього до внутрішнього джерела».

**Агент змін** – заохочує та проводить постійний аналіз і рефлексію. Ініціює різноманітні альтернативні існуючій практиці. Сприяє процесу змін і розвитку класу/школи.

Педагогічна інновація – процес створення, поширення й використання нових засобів (нововведень) для розв'язання тих педагогічних проблем, які до цього розв'язувались по-іншому [3].

Індивідуалізоване навчання є методом викладання, який ураховує внесок кожного учня до процесу навчання. Цей метод ґрунтується на думці, що не може бути двох дітей, які могли би брати участь у навчальних заняттях цілком однаково.

На заняттях учні виявляють власні знання, ставлення, навички, особливості темпераменту тощо. Щоб досягти ефективного навчання (інакше кажучи, забезпечити зміни у кращу сторону), педагог повинен чутливо реагувати на ці розбіжності. Індивідуалізоване навчання зустрічається в чистому вигляді, коли педагог працює з учнем наодинці. Однак учителі можуть засвоїти цілу низку методів підвищення рівня індивідуалізації на практиці, коли працюють з великою кількістю учнів .

Кооперативне навчання – педагогічна технологія, що застосовується в навчальній роботі учнів у групах і робить їх відповідальними за навчання один одного; при цьому кожен учень особисто підзвітний за своє власне навчання. Кооперативне навчання є синонімом терміна «спільне навчання».

Критичне мислення – підхід до такого розвитку мислення, при якому особлива увага приділяється вмінню сформулювати самостійні твердження або думки та їх ґрунтовній аргументації. Учні проявляють своє вміння критично мислити, коли в усній чи письмовій формі роблять інтерпретації (витлумачують щось) і підкріплюють це власними доводами. Критичне мислення використовується учнями рецептивно, коли вони аналізують чи коректно критикують аргументи інших людей.

**Висновки.** Отже, як ми бачимо з наукових джерел формування професійних компетенцій для впровадження активних методів навчання, що забезпечують особистісно зорієнтований підхід і розвиток критичного мислення, є важливим елементом професійного розвитку педагогічних працівників. Інноваційне навчання – це процес, який оновлює навчальну систему та унеможливорює пасивність учнів під час уроку. Новітні методи допомагають встановити партнерські взаємовідносини між вчителем та учнями, що позитивно впливає на процес засвоєння інформації та формування соціокультурної компетентності. А тема інноваційних технологій, як ніколи, є однією з найважливіших у теперішньому світі.

#### **Список використаної літератури**

1. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Київ: Академвидав. 3-тє видання, виправлене. 2015. 304 с.
2. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навчальний посібник. Київ. : Академвидав, 2004. 352 с.
3. Інновації у освіті: проблеми, досвід, перспективи : монографія / П. Ю. Саух [та ін.] ; ред. П. Ю. Саух. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 443 с.
4. Романюк І. М. Упровадження інноваційної освітньої діяльності у навчальному закладі. Практика управління закладом освіти. 2016. № 2. С. 23–33.
5. Чепіль М. М., Дудник Н. З. Педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 224 с.

**ДЕЯКІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З  
ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ  
«ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ»**

*Ластовкін В. А., Счастливець В. І.*

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**Анотація.** В статті описано основні компоненти тактичної підготовки, представлено аналіз робіт авторів щодо змісту тактичної підготовки здобувача вищої освіти на заняттях з дисципліни спеціальна фізична підготовка.

**Вступ.** Спеціальна фізична підготовка (далі – СФП), як вид прикладної дисципліни з підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність є цивільною системою, розвинутою для самооборони або затримання правопорушника в рамках екстремальних умов використовуючи спеціальні прийоми фізичного впливу, які мають на меті атакувати або використовувати перевагу над особою правопорушником, за допомогою тактичної підготовки.

**Мета дослідження.** Проаналізувати застосування тактичної підготовки при підготовці здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність з дисципліни спеціальна фізична підготовка.

**Мета дослідження.** На основі аналізу літературних джерел розкрити зміст та мету тактичної підготовки на заняттях з дисципліни спеціальна фізична підготовка.

**Завдання дослідження.**

- Проаналізувати літературні джерела з тематики «Тактична підготовка» для оптимізації викладання та застосування вищезазначеної тематики при підготовці здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність.

**Методи дослідження.** Аналіз та синтез літературних джерел з тематики «Тактична підготовка».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Будь-яка тактична дія в СФП може носити як атакуючий, так і оборонний характер, в залежності від динамічно мінливих оперативних умов ведення сутички. Оперативна ситуація ні як абстракція, а як конкретна умова складається суперництва, має на увазі можливість виділення декількох оперативних техніко-тактичних типів. Кожен з них характеризується не тільки певною техніко-тактичної композицією або набором таких композицій, але і ступенем емоційного прояву. Типова ситуація передбачає локальний перелік оперативних дій з різною оптимальністю. Оптимальність задається двома параметрами: особливостями підготовки здобувача вищої освіти, умовами проведення поєдинку, включаючи особливості підготовки суперника. З



урахуванням першого і другого можна говорити про оптимальність не тільки обсягу панорами композиції, а строго певного їх числа з локальною частиною прийомів. Якщо ми враховуємо тільки свою підготовку і задум, то мова йде про тактичну підготовку, якщо враховуються умови поєдинку з урахуванням атакуючих дій провопорушника, то значить, ми виходимо на моделювання. Поєднуючи свій стиль, моделі і формули поєдинку формується тактична лінія від поєдинку до поєдинку.

Під тактичною підготовкою здобувача вищої освіти розуміється-процес досягнення здобувачем вищої освіти системою рухів з метою досягнення високих спортивних результатів, а так само сукупність дозволених правилами змагань дій, спрямованих на предметне перетворення суперника як предмета діяльності. Тактична підготовка пов'язана як з фізичної, технічної, психологічної та інтелектуальної сторони з дисципліною СФП.

«Тактика» в СФП - це система дій і операцій здобувача вищої освіти, які сприяють протиборства з суперником з найменшою витратою сил і енергії, відповідно до індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти.

Тактична підготовка - це процес оволодіння основам (дій), здобувачів вищої освіти засобами тренування, а також процес вдосконалення здобувачем вищої освіти обраних технічних рухів (спеціальних прийомів) з подальшою метою досягнення високих результатів з застосування зазначених прийомів на практиці.

Е.М.Чумаков [1] під тактичною підготовкою здобувача вищої освіти розуміє процес управління формуванням знань, умінь і навичок у вигляді тактичних рухових дій. На тактичну підготовку поширюються дидактичні правила (положення) методики фізичного виховання і загальні принципи біомеханіки.

Шуліка Ю.А. [2] має на увазі під центральним завданням тактичної підготовки здобувача вищої освіти, поряд з іншими видами підготовки в поповненні фонду рухових умінь, у формуванні таких навичок виконання технічних дій, які дозволяють здобувачу вищої освіти з найбільшою результативністю і ефективністю використовувати його можливості в удосконаленні технічної майстерності в процесі занять з дисципліни СФП.

Під час тренувального процесу кожен здобувач вищої освіти повинен визначити для себе найбільш успішні технічні дії, які підходять для індивідуальних особливостей, перевірити їх ефективність у практичних сутичках.

Виділяють загальну і спеціальну тактичну підготовку. Загальна тактична підготовка сприяє освоєнню здобувача вищої освіти різних рухових умінь і навичок, необхідних у професійній діяльності (засіб загальної фізичної підготовки, дій, необхідних для формування специфічних умінь і навиків). Тактична підготовка цілеспрямовано формує техніку рухових дій в СФП.

С.Л. Пакулін [3] в статті зазначав що, питання відповідного застосування власного арсеналу тактичних дій на основі психічних і фізичних можливостей з урахуванням таких з боку суперника визначають поняття тактики.

А.А. Харлампієв [4] вказував, що для виконання кожного свого плану необхідно бути уважним, пильним і мати непохитну волю до перемоги, без яких неможливо використовувати знання тактичної підготовки з дисципліни СФП.

В енциклопедичному словнику з фізичної культури і спорту Г.И. Кукушкіна [5] поняття «тактика» характеризується як мистецтво ведення спортивної боротьби в сукупності прийомів і засобів, необхідних для досягнення поставленої в змаганнях мети, заснованої на розрахунку реальних можливостей здобувача вищої освіти і його суперників.

**Висновки.** Тактична підготовка являє собою поєднання технічних операцій, підлеглі мотиву і потреби, реакцій в професійній діяльності здобувачів вищої освіти. Тактична підготовка обумовлена не тільки розподілом сил, обсягу і різноманітністю технічних операцій, прийомів і їх комбінацій, але і рефлексивним аналізом і зіставленням інформації про свої дії і дії правопорушника.

#### **Список використаних джерел**

1. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
2. Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 "Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры". - М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 37 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/1882>.
3. Пакулін С.Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю / С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, Є. В. Ручка // Траектория науки. - 2016. - Т. 2, № 12. – С. 9.1-9.12.
4. Харлампиев А.А. Самооборона и нападение без оружия / Мастера единоборств. Из библиотеки А. А. Харлампиева. - М.: Фаир-Пресс, 2005. – 240 с.
5. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. / Глав. ред. Г. И. Кукушкин. - Т. 3: Сабля - Яхт - клуб. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 423 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/21537>.

## ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Логвінова Я. О., Бреус А.*

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

**Анотація.** У статті проаналізовано погляди до визначення категорії «здоров'язберігаюча компетентність», окреслено підходи до її формування, наголошено на педагогічних можливостях роуп-скіппінгу для формування здоров'язберігаючої компетентності студентів-майбутніх вчителів фізичної культури.

**Вступ.** З огляду на постійне погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді, що зумовлено несприятливими соціально-економічними умовами, складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого здебільшого на інтелектуальний розвиток особистості, не приділяючи достатньої уваги фізичному розвитку, проблема формування здоров'язбережувальної компетентності в освітньому просторі набуває особливої значимості [3, 5].

Недостатній рівень здоров'я унеможливує професійне становлення майбутнього фахівця, повну реалізацію його потенціалу та фахового зростання. Така ситуація істотно змінює роль і значення педагога, зміст його діяльності у формуванні та підтриманні як власного, так і здоров'я школярів на оптимальному рівні, підвищуючи міру відповідальності за результати фізичного виховання молодого покоління.

**Мету дослідження** вбачаємо у розгляді можливостей і значення здоров'язберігаючих технологій для формування здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету фізичного виховання.

Для реалізації мети логічним є вирішення наступних **завдань**:

- 1) з'ясувати сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» у педагогічних студіях українських науковців;
- 2) визначити педагогічні можливості роуп-скіппінгу як технології формування здоров'язберігаючої компетентності студентів факультету.

**Методи дослідження:** загальнотеоретичні (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення психолого-педагогічної, медичної та методологічної літератури).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В останні роки в Україні поступово упорядковується підхід до індивідуального здоров'язбереження через прийнятність у соціумі здорового способу життя, що включає всі складові життєдіяльності людини, що формують її фізичне, моральне, духовне, психічне здоров'я особистості. Система освіти повинна перейти від

надання інформації, конкретних фактів, до формування в процесі навчання і розвитку навичок здорового способу життя [2]. Здоров'язбереження підростаючого покоління набуває актуальності та є ключовим завданням освіти, особливо вищої, в освітньому середовищі якої відбувається остаточна соціалізація й самовизначення особистості.

Воронін Д.Є. розглядає поняття «здоров'язберігаюча компетентність» як інтегральну, динамічну рису особистості, що проявляється в здатності організувати й регулювати здоров'язберігаючу діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язберігаючі позиції в різних, зокрема, несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти тиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення [1].

У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності О.Сокогонь пропонує використовувати особистісний та компетентнісний підходи [7]. Особистісний підхід передбачає використання комплексу принципів, методів, засобів, що розвивають здібності, формують індивідуальні якості і цінності студента. Адекватно сформований комплекс цих цінностей, поруч із реалізованими індивідуальними здібностями, задатками і потребами особистості в самореалізації і саморозвитку, є базою для гармонізації інтересів студентської молоді і суспільства.

Компетентнісний підхід ставить на перше місце не проінформованість студента, а вміння розв'язувати проблеми, що виникають у пізнавальній, технологічній і психічній діяльності, у сферах етичних, соціальних, правових, професійних, особистих взаємовідносин.

В умовах компетентнісного підходу до навчання змінюється основна функція педагога, який має стати організатором здоров'язбережувальної діяльності студентів, на противагу переважаючій ролі інформатора. Організація такої діяльності має ґрунтуватись на показниках здоров'я студентів, рівні їх фізичної підготовки, враховувати дані індивідуальних психолого-педагогічних особливостей студентів.

У структурі здоров'язберігаючої компетентності виокремлюють наступні компоненти:

- ціннісно-мотиваційний, який являє собою систему цінностей особистості (основна цінність - здоров'я), мотивують його на здоров'язберігаючу діяльність, проявляється в інтересі і потребах до формування здоров'язберігаючої компетентності;
- когнітивний, спрямований на формування системи знань про закономірності збереження і розвитку здоров'я і прагнення до самоосвіти в питаннях здоров'язбереження;
- діяльнісний (здатність обґрунтовано виявляти та раціонально застосовувати шляхи і засоби для найбільш ефективного досягнення мети).

Когнітивний компонент варто розглядати як сукупність теоретичних медико-біологічних і методичних знань. Здоров'язберігаюче навчання передбачає знання студентами гігієнічних, фізіологічних, психологічних методів і засобів контролю, збереження, вдосконалення особистісного здоров'я, а також вміння поширювати здоров'язберігаючі знання на оточуючих для збереження колективного здоров'я [6] і повинно формувати у майбутнього вчителя фізичної культури активну життєву позицію.

Н.Чуктурова розглядає здоров'язберігаюче навчання:

- як процес формування знань про закономірності становлення, розвитку, збереження здоров'я людини;

- як процес оволодіння вміннями збереження і вдосконалення особистого здоров'я, засвоєння знань про здоровий спосіб життя методи і засоби проведення роботи з пропаганди здорового способу життя.

Для формування змістовного компоненту здоров'язберігаючої компетентності мають змінюватись і форми проведення теоретичних занять. Так, під час лекційних занять видається необхідним обговорення актуальних проблем у галузі фізичної культури і спорту, здорового способу життя, ознайомлення зі спеціальною та науково-популярною літературою, проведення дискусій та бесід. Окрім того, ефективним є відео та мультимедійний супровід лекцій, використання інформаційних кейсів тощо. Основним завданням викладача, яке детермінує його діяльність на даному етапі, полягає у формуванні у студентів переконання значення знань для досягнення високих показників фізичного розвитку і здоров'я, необхідності вироблення поведінки оздоровчої спрямованості у повсякденному житті.

Ефективність використання оздоровчих програм для формування мотивації до здорового способу життя було доведено дослідженням О. Сигоконь [8]. У своєму дослідженні науковець використала такі здоров'язбережувальні технології як оздоровча аеробіка, ритмічна, гігієнічна та професійна гімнастика, стрейтчинг, пілатес та йога.

До здоров'язбережувальних технологій відносяться різноманітні фітнес-програми, класифікація яких ґрунтується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т.п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг і т.п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновних процедур і т.п.).

На нашу думку, однією із ефективних програм, яка має широкі педагогічні можливості для формування практичного компоненту здоров'язберігаючої компетентності є роуп-скіппінг.

Роуп-скіпінг (в перекладі з англійської («горе» – мотузка, «skipping» – багаторазові перескакування, перестрибування). Спортивна скакалка є особливим вид фізичної діяльності людини, який складається зі стрибків з використанням специфічного інвентарю (тренажера) – скакалки [4].

Можливості використання засобів роуп-скіпінгу у фізичному вихованні школярів пояснюється його наступними перевагами, насамперед розвитку рухових якостей студентів, а саме:

1) природно-руховий аспект – стрибки на скакалці імітують природні рухи дитини, особливо дівчаток, які з раннього дитинства використовують скакалку як для урізноманітнення ігор, так і як самостійний елемент гри;

2) емоційний аспект пов'язаний з тим, що стрибки є різноманітними за координаційною складністю, а у поєднанні з музичним супроводом задовольняють прагнення школярів у рухах, танцях, позитивно впливаючи на психоемоційний стан. Зміна темпу музики і відповідно темпу руху викликають емоційний відгук в учнів, що сприяє підвищенню мотивації до рухової активності, що є передумовою розвитку рухових здібностей;

3) фізичний аспект – стрибки через скакалку являють собою циклічні аеробні вправи високої ударності. Під час стрибків задіюються кістки вільних нижніх та верхніх кінцівок (обертальні рухи у плечовому, ліктьовому, променево-зап'ястковому суглобах) та поверхневих, середніх груп м'язів відповідних кінцівок, що створює підґрунтя для розвитку фізичних якостей школярів.

Окрім того, заняття спортивною скакалкою дозволяють розвинути у студентів інтерес до фізичної культури та спорту, оскільки роуп-скіпінг вирізняється доступністю, є легким у освоєнні техніки та спрямований на зміцнення гарного фізичного стану організму. У заняття роуп-скіпінгом як базовий вид спорту, також включені гімнастика, елементи акробатики, жонглювання та вуличні танці.

**Висновки.** Таким чином, формування здоров'язберігаючої компетентності постає як цілеспрямований тривалий процес підготовки особистості до здоров'язбереження, яка включає оволодіння знаннями анатоμο-фізіолого-валеологічного змісту, розвиток відповідної мотиваційної діяльності, вміннями та навичками пошуку, обґрунтування та використання технологій та методик збереження й укріплення здоров'я.

#### **Список використаної літератури**

1. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25-28.

2. Воскобойнікова Г.Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язбегігаючій діяльності сучасного педагога. Вип. 24(34). Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 115-117.
3. Дубогай О.Д. Фізичне виховання і здоров'я: навчальний посібник. Київ: УБС, НБУ, 2012. 270 с.
4. Мильнер Е. Можно ли заменить бег скакалкой? Физкультура и спорт, 2008. № 12. Режим доступу : <http://www.fismag.ru/pub/milb-12-08.php>
5. Панасенко Т.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх учителів початкової школи у вищих навчальних закладах I-II р.а. Молодий вчений. Львів, 2016. №9. С. 11-17.
6. Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений / Н.Т.Рылова: 13.00.01, Автореф. дис. на соискание звания канд. пед. наук. – Кемерово, 2007. – 22 с.
7. Согоконь О. Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів сучасного закладу освіти. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2019. № 27. С.115-120. DOI: 10.32626/2309-9763.2019–27.115-120
8. Согоконь О.А. Здоров'я збережувальні технології у фізичному вихованні в умовах інформатизації вищої освіти. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. С. 18-20.

## ГОТОВНІСТЬ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

*Соловей А. В., Чепіжак Д. В.*

Львівський державний університет фізичного виховання ім. Ів. Боберського

**Анотація.** З'ясовано стан впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами. Проведений аналіз готовності фахівців фізичного виховання до роботи в умовах інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти. Розроблено практичні рекомендації щодо професійної підготовки фахівців з фізичного виховання до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами.

**Вступ.** Інклюзивна освіта сьогодні з повним правом може вважатися одним із пріоритетів державної освітньої політики України. Включення дітей з особливими потребами в масові освітні установи передбачає спеціалізовану корекційну допомогу і психологічну підтримку, завданням яких є контроль за розвитком дитини, успішність його навчання, надання допомоги у вирішенні проблем адаптації в середовищі здорових однолітків [1, 2]. За даних обставин, особливої актуальності набуває проблема належної підготовки педагогічних кадрів, які повинні забезпечити ефективний навчально-виховний процес дітей з особливими потребами в середовищі однолітків з типовим розвитком. Готовність учителя до інклюзивного навчання є складною інтегральною якістю, яка охоплює як професійні вміння так і психологічну готовність. Психологічна готовність це: емоційне прийняття дітей з різними типами порушень у розвитку; готовність залучати дітей з різними типами порушень до діяльності на уроці; задоволеність власною педагогічною діяльністю. Професійні вміння залежать від якості знань та здатності застосовувати їх в професійній діяльності [3]. В інклюзивній освіті фізичне виховання і фізична культура можуть стати значно більшою проблемою в порівнянні з іншими шкільними предметами, адже відмінності дітей особливо яскраво проявляються саме в руховій сфері під час уроків фізичного виховання. Відповідно постає необхідність у спеціальній психологічній та професійній готовності фахівців з фізичного виховання до якісного проведення спільних уроків та інших форм занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти [4, 5].

**Мета дослідження:** з'ясувати ставлення та готовність фахівців фізичного виховання міських та сільських закладів загальної середньої освіти до роботи в умовах інклюзивної освіти. Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз літературних



джерел, статей, електронних ресурсів, соціологічні (анкетування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження і їх обговорення:** З метою вирішення завдань дослідження проводилось анонімне анкетування 135 учителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти м. Львова та Львівської області. Анкета складалась з запитань, які стосувались запровадження інклюзії в процес фізичного виховання, також готовності учителів до роботи в умовах інклюзивної освіти. Аналіз результатів анкетування показав, що учителі сільських та районних шкіл не мають досвіду роботи з дітьми з інвалідністю. Всього 16% опитаних учителів фізичної культури міських шкіл мають досвід роботи в інклюзивних класах і володіють цінними навичками роботи та можуть окреслити стан проблеми, визначити напрямки та шляхи їх вирішення. Більше учителів сільських шкіл (70%) ніж міських (52%) вказують, що позитивно ставляться до інклюзивної освіти. Також, сільські учителі більш активно (77%) декларують готовність підтримувати процес впровадження інклюзивної освіти у своєму навчальному закладі ніж міські вчителі (54%). Знову ж таки, в успіх інклюзивної освіти більше вірять сільські вчителі (59%) в порівнянні з учителями міських шкіл (39%). Це можна пояснити меншою поінформованістю сільських учителів про особливості та труднощі роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Разом з тим, більша кількість учителів сільських шкіл є категорично проти впровадження інклюзивної освіти в урок фізичної культури (37%). Лише незначна частина опитаних (23% сільські та 35% міські школи) вважає доцільним впроваджувати інклюзію в урок фізичної культури. Велика частка респондентів (сільських 45% та міста 34%) вагаються або не погоджуються працювати в інклюзивних класах. Це можна пояснити низьким рівнем професійної та психологічної готовності до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, низьким рівнем знань. Отже, є гостра необхідність у формуванні та поглибленні знань з питань інклюзивної освіти, особливостей залучення та роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, створенні інклюзивного простору.

Більшість учителів міських шкіл (56%) вважають доцільною інклюзивну форму надання освіти дітям з інвалідністю, а саме інклюзивні класи з наявністю асистента вчителя тоді, як серед опитаних сільських шкіл цій формі навчання надало перевагу 24%. Менша кількість учителів сільських шкіл в порівнянні з міськими вважає можливим організувати спільні заняття фізичною культурою дітей з особливими освітніми потребами та здоровими однолітками і надають перевагу індивідуальним заняттям. Це свідчить про низький рівень знань з основ адаптивного фізичного виховання, організації занять з фізичного виховання з учнями різних груп здоров'я.

У запровадженні інклюзивної освіти в процес фізичного виховання, опитувані відзначили такі позитивні сторони: 50% вважають, що у дітей є можливість для налагодження дружніх стосунків зі здоровими ровесниками, 31% вважають, що завдяки цілеспрямованій роботі на уроці фізичної культури поліпшиться моторний, мовний, соціальний та емоційний розвиток дітей з особливими освітніми потребами, 19% вважають, що діти з особливими освітніми потребами стають більш впевненими у собі.

Негативними наслідками впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання опитані вважають складність у вирішенні завдань фізичного виховання на спільних уроках (32%), складність в організації та доборі адекватних засобів та методів фізичного виховання (27%), можливість конфліктів (14%), не достатні навантаження для здорових учнів на спільних уроках (18%).

Найбільшими проблемами у запровадженні інклюзивної освіти в урок фізичної культури респонденти вважають: непристосованість будівель та спортивних майданчиків (28%), недостатність спортивного інвентарю (20%), відсутність науково-методичної інформації про нові ідеї і підходи у навчанні і вихованні дітей з особливими освітніми потребами (18%). Разом з тим, аналіз відповідей показав, що впровадження новітніх моделей в системі освіти викликає зацікавленість в працівників шкіл. Учителі фізичної культури вказали, що це дасть можливість для творчості (28%), реалізації власного досвіду і самореалізації (23%), самоствердження в нових умовах праці (21%). Отже, постає необхідність в підтримці фахівців з боку адміністрації школи та держави, формуванні в учителів позитивного ставлення до інклюзивного навчання через програми підготовки педагогів.

За результатом анкетування 73% респондентів готові навчатись, пройти курси підвищення кваліфікації та змінити методику проведення уроку фізичної культури, подолати бар'єри в роботі із дітьми з особливими потребами.

**Висновки:** Узагальнення результатів, отриманих нами внаслідок опитування учителів фізичної культури показало переважно позитивне ставлення до впровадження інклюзивної освіти. Разом з тим переважно негативне ставлення до впровадження інклюзії в урок фізичної культури. Але більшість учителів готові до певних змін у своїй роботі та потребують додаткових знань, умінь та навичок з особливостей побудови процесу фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами. Отже, результати досліджень доводять необхідність розробки та впровадження спеціальних програм професійної та психологічної підготовки вчителів фізичної культури до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання. А також необхідність в розробці критеріїв оцінювання готовності вчителів фізичної культури до роботи в інклюзивних класах. Нами розроблена модель формування професійних знань учителів фізичної культури. Подальші дослідження полягають у впровадженні розробленої

моделі професійних знань в навчальний процес студентів факультетів фізичного виховання та в формі курсів та спецкурсів підвищення кваліфікації, семінарів, вебінарів, тренінгів для учителів фізичної культури.

### Список використаної літератури

1. Гевко І. В. Інклюзивна освіта в Україні: сучасний стан та проблеми розвитку // Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки . Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2019. № 1(64). С. 52–58.
2. Колупаєва А. Спеціальна освіта в Україні та модернізація освітньої галузі / А. Колупаєва // Особлива дитина: навчання і виховання.– 2014.– № 3.– С. 7
3. Підготовка педагогів до роботи в умовах інклюзивного навчання. / упорядники: Юхимець І.В., Савчук Л.О.– Рівне : РОППО, 2012.– Вип. 3.– 69 с.
4. Соловей А.В., Римар О.В. Готовність до впровадження інклюзивної освіти в процес фізичного виховання загальноосвітніх шкіл м. Львова /Соловей А. В., Римар О.В. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту: матеріали XI Міжнар. наук. конф. пам'яті А.М. Лапутіна.– Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2018.– С. 80–82.
5. Bodnar I. Efficiency of inclusive physical education lessons for schoolchildren with minor deviations in health / Bodnar Ivanna, Prystupa Eugene // Postępy Rehabilitacji . - 2014. - N 3. - S. 13-19.

## СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СФЕРІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

*Хуртенко О.В., Андрущенко М.О.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті проаналізовано специфіку професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, а також особливості, які притаманні інструкторові тренажерного залу.

**Вступ.** Сучасні умови, коли відбувається модернізація всієї системи вищої професійної освіти, змінюються старі освітні парадигми, впроваджуються нові інноваційні технології, диктують нові вимоги до професійної підготовки кадрів, у тому числі і з фізичної культури і спорту. З огляду на швидкі темпи розвитку індустрії фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, а також відсутність інституту молодих фахівців з фітнесу, можна з повною впевненістю стверджувати, що актуальним питанням в даний час стає підготовка випускників вузів фізичної культури до професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу [4].

**Мета дослідження.** Охарактеризувати специфіку професійної діяльності фітнес тренерів.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** В даний час в Україні дуже гостро стоїть проблема професійної підготовки фахівців для оздоровчого фітнесу. Мова йде про систему професійної освіти в області фітнесу, якої практично немає [6]. Можна говорити тільки про окремі спроби навчання таких фахівців, наприклад, в НУФВСУ, де випускають фахівців з фітнес-аеробіки, тренажерним технологіям, розпочато підготовку фахівців з аквафітнесу, фітнес-атлетизму, але число випускників вкрай мале. При національному університеті фізичного виховання і спорту (м. Київ) в інституті підвищення кваліфікації та професійної перепідготовки кадрів є ще відділення підвищення кваліфікації та стажування фахівців, що працюють у сфері фітнесу, але і тут не йдеться про масову підготовку фахівців. Звичайно, рівень великих фітнес-компаній дозволяє набирати освічених працівників і проводити з ними тренінги, в тому числі і за кордоном, але в даному випадку ми можемо говорити про внутрішньофірмове навчання, але не про систему професійної освіти в області оздоровчого фітнесу в цілому.

Тим часом бурхливий розвиток фітнес-індустрії зумовив велику потребу в професійних кадрах для даної сфери фізичної культури і спорту. Однак далеко не завжди рівень професійної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту, що приходять на роботу в систему оздоровчого фітнесу, відповідає необхідним для цієї діяльності вимогам. Пов'язано це, в першу чергу, з тим, що сфера оздоровчого фітнесу має свою специфіку, тому і фахівці з фізичної культури і спорту, бажаючи професійно реалізовуватися в даному напрямку, повинні бути заздалегідь знайомі з цією специфікою і бути готові до неї вже на етапі отримання вищої професійної освіти [2].

Фітнес-персонал потрібен постійно і у великих кількостях, тому найчастіше планується масовий пошук. Причому відбір фахівців для роботи в сфері оздоровчого фітнесу кардинально відрізняється від аналогічного процесу серед адміністративних і офісних співробітників. Адже тут оцінюється велика кількість різних параметрів: від фізичних даних до спеціальних умінь і навичок [5].

Говорячи про професійну діяльність у сфері оздоровчого фітнесу, варто окремо зупинитися на загальних моментах, пов'язаних зі специфікою даного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також на тих особливостях, які притаманні конкретній посаді, яку займає фахівець, в розглянутому нами випадку - інструкторові тренажерного залу. Професіоналізм інструктора дозволяє виправдати очікування, які завжди є у клієнтів, що приходять в новий фітнес-клуб або переходять з інших клубів.

У зв'язку з виникненням у останнім часом тенденцією «бути у формі» і розвитком індустріального підходу до фітнесу, до регулярних тренувань в фітнес-клубах стали долучатися люди, яким не потрібна участь в змаганнях, яким не потрібні перемоги і рекорди. І тут фахівцеві, що працює в сфері оздоровчого фітнесу, важливо розуміти і враховувати у своїй роботі мотивацію клієнта, вміти допомогти клієнту адаптуватися до тренувань і зберегти придбану активність якомога довше, не зашкодивши при цьому.

Дуже багато в фітнесі залежить від особистості інструктора або тренера, його професіоналізму і здатності спілкуватися з клієнтами [1].

Слід зупинитися ще на одній складовій професійної діяльності фахівців, що працюють в сфері фітнесу, - це знання фітнес-етикету. Відомо, що етикет - це перелік правил, прийнятий в суспільстві. В сфері фітнесу етикет, мабуть, навіть більш важливий, ніж в звичайному житті, тому що пов'язаний зі здоров'ям, загальним емоційним фоном і настроєм як клієнтів, так і співробітників [3]. На відміну від загальноприйнятого етикету, наприклад, ділового, етикет в спілкуванні в фітнес-середовищі багато в чому інший. Його особливостями є емоційність, яскравість, свобода, дружелюбність і використання певної термінології. У фітнесі крім етикету з колегами і клієнтами існують правила поведінки в тренажерному залі, на групових програмах, в басейні.

Говорячи про специфіку професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, не можна не зупинитися на травматизмі - зворотному боці фітнесу.

Фітнес, як будь-яка фізична активність, може бути травматичним. Особливо великий ризик отримання травми при заняттях силовим фітнесом в тренажерному залі [8].

Існує і ще один аспект професійної діяльності будь-якого фахівця з фізичної культури і спорту, що працює в сфері оздоровчого фітнесу, в тому числі і інструктора тренажерного залу - творча складова, бажання і готовність навчатися, рости в професійному плані, креативність, що забезпечує, в кінцевому рахунку не тільки особистісний та професійний саморозвиток, а й успішне функціонування фітнес-клубу, в якому фахівець здійснює цю діяльність [7].

**Висновки.** Отже, успішна професійна діяльність вимагає сьогодні від фахівця з фізичної культури і спорту, що працює інструктором тренажерного залу, високого професіоналізму, активності, творчості, глибоких знань, умінь і навичок як предметно професійного, так і специфічного характеру, пов'язаного з особливостями професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу.

#### **Список використаної літератури**

1. Безкоровайна, Л.В. До поняття про компетенцію майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 7–10.

2. Боляк, А.А, Боляк Н.Л., Кизім П.М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2012. 130 с.
3. Василенко М.М. Професійні вимоги до персонального фітнес-тренера. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 23-24 квітня 2020 р. Львів, 2020. С. 321-324.*
4. Василенко М.М. Особливості професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ, 2016. № 3(2).С. 59-63*
5. Добродуб Е.З Формування готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 22 с.
6. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема. *Молода спортивна наука України. Львів, 2016. Т.4. С. 92-101*
7. Grihan, G., Kobernyk, O., Petrachkov, O., Dmytrenko, S., Khurtenko, O., Kostiuk, Yu., Nazarenko, L., Kostenko, M., Khotentseva, O., Korol, S., Shpychka, T., Stepaniuk, V., Savchenko, L., & Bloshchynskiy I. Physical fitness level of students of higher educational institutions from a historical perspective. *International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. 9(9). pp. 162-171*
8. Vasylenko M., Dutchak M. Components, Criteria, Indicators and Levels of Professional Competence Formation of Future Fitness-Trainers at Higher Educational Institutions. *Eureka: Social and Humanities. 2018. № 2. P. 45-51.*

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ

*Чоботько М. А, Чоботько І. І.*

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**Анотація.** У статті розглянуто особливості фізичної підготовки курсантів. Наведено основні напрями підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС щодо фізичної підготовки.

**Вступ.** Фізична підготовка тісно пов'язана з характером та способом ведення силових дій, які, в свою чергу, визначаються засобами, що є в розпорядженні поліцейського, та умовами, в яких відбувається фізична діяльність. Під час виконання своїх посадових обов'язків повною мірою стало питання підтримання показників фізичної підготовленості курсантів на рівні, який би забезпечив виконання ними фізичних завдань за призначенням. Завдяки високому рівню фізичної підготовленості курсанти здатні долати значні фізичні, психічні навантаження,

зберігати високий рівень працездатності і швидше відновлювати рівень професійної придатності.

Актуальність проблеми професійної підготовки курсантів досліджували В.Г. Андрасюк, Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский, В.С. Медведєв, О.В. Афанасєва, Ю.М. Оборотов, С.С. Сливка, О.І. Тьорло, А.В. Ромашко та інші. Отже, наукові дослідження діяльності курсантів Поліції України в останні часи набувають все більшого розвитку

**Мета дослідження.** Висвітлення особливостей фізичної підготовки курсантів Національної поліції України.

**Завдання дослідження.**

- Проаналізувати існуючу літературу з фізичної підготовки співробітників Національної поліції України;
- провести порівняльний аналіз суджень авторів з метою синтезу оптимізації фізичної підготовки курсантів до несення службової діяльності.

**Методи дослідження.** Аналіз та синтез літературних джерел з ціллю класифікації та оптимізації фізичної підготовки курсантів до виконання службової діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Сучасний поліцейський повинен забезпечувати безпеку людей, застосовуючи, якщо потрібно, достатню силу та методи; вміє розрізняти ситуації небезпеки; за будь-яких обставин діяти без упереджень, керуючись етичними нормами. Аналіз правової практики показує, що функціональні обов'язки працівника поліції може виконувати особа з високим рівнем відповідальності за результати власної праці, яка має набір знань, практичних навичок та професійно - важливих рис, набутих під час спеціальних навчань. Саме ці компоненти забезпечують професійну готовність працівника поліції ефективно виконувати складні, часом небезпечні завдання.

Нова концепція діяльності Національної поліції України вимагає від поліцейського особливої творчої активності, високого рівня культури, освіти, здатності до саморозвитку та самовдосконалення. За таких умов підвищення рівня професійної готовності працівників поліції є ключовим напрямком діяльності вищих навчальних закладів МВС України та департаментів професійної підготовки підрозділів Національної поліції [1].

Фізична підготовка - це комплекс заходів з фізичного вдосконалення працівників поліції, спрямований на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, формування силових навичок, виховання морально-психологічних якостей.

Фізичне виховання є невід'ємною частиною як системи фізичного виховання, так і загальної системи підготовки та виховання персоналу Національної поліції України.

Т.Ю. Круцевич [2] зазначає, що фізична підготовка - це цілеспрямований процес управління фізичним вдосконаленням курсантів, який здійснюється з урахуванням

особливостей їх професійної діяльності. М.Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та інші вчені [3] стверджують, що підтримка постійної фізичної готовності працівників поліції до повсякденної та бойової діяльності досягається постійною роботою системи фізичної підготовки Національної поліції України.

Метою фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності курсантів до професійної діяльності. Фізична підготовленість – це ступінь оволодіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність правоохоронці ефективно виконувати покладені на них завдання відповідно до займаних посад; фізична підготовленість – обов'язок усіх курсантів.

На думку С. О. Кубіцького, В. П. Леонтьєва, І. С.Овчарука, К. В. Пронтенка [4-7], загальна фізична підготовка спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей курсантів для їх подальшого успішного оволодіння спеціальними фізичними якостями та військовими навичками, поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я через систематичні вправи.

Загальними завданнями фізичної підготовки є: адаптація військовослужбовців до умов проходження служби в поліції; постійне вдосконалення сили, витривалості, швидкості та спритності; поліпшення фізичного розвитку, оздоровлення, підвищення працездатності та трудової діяльності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих факторів навколишнього середовища та професійної діяльності, зниження трудових витрат, пов'язаних із захворюваннями.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток особливих фізичних якостей, оволодіння правоохоронцями прикладних навичок, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом систематичного всебічного виконання спеціальних фізичних вправ [8, 9].

У закладах вищої освіти загальними та спеціальними (відповідно до напрямку підготовки) завданнями фізичної підготовки курсантів є [10]:

- формування та вдосконалення теоретичних знань, практичних та організаційно-методичних навичок та вмінь управління фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, спорту та фізичної реабілітації курсантів;
- забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення; показники функціональних та морфологічних можливостей організму; працездатність;
- підготовка та участь у масових спортивних заходах;
- створення основ здорового способу життя та профілактика розладів в організмі через несприятливі фактори професійної діяльності.



**Висновки.** Таким чином, примусові заходи, такі як застосування сили, вимагають від курсантів постійно вдосконалювати свою фізичну підготовку протягом навчального року, незалежно від погодних умов. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей, реалізація методів застосування сили у поєднанні із засобами виховання морально-вольових якостей дасть максимальний ефект при підготовці курсантів.

### Список використаної літератури

1. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008.
3. Фізичне виховання : навч. посібник / за ред. Г. П. Грибана. Житомир, 2010. 471 с.
4. Кубіцький С. О. Система оцінювання готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2001. 20 с.
5. Леонтьев В. П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений сухопутных войск Министерства обороны Украины: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2000. 22 с.
6. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2008. 20 с.
7. Пронтенко К. В. Теоретичні і методичні засади навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02. «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2018. 44 с.
8. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного пункту Військово-морських сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2007. 20 с.
9. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2005. 17с.
10. Романчук В. М., Романчук С. В. Фізична підготовка у Збройних Силах України : навч. посібник. Житомир: ЖВІРЕ, 2004. 144 с.

## РОЗДІЛ 6. БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

### КОМП'ЮТЕРНО-ІНТЕГРОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

*Гафіяк А. М., Бондаренко Ю. І.*

Національний Університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Анотація.** Дослідження присвячено актуальній проблемі впливу сучасних засобів автоматизації та комп'ютерно-інтегрованих технологій на процес формування професійної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту. Проаналізовано стан розроблення проблеми формування професійної компетентності фахівців у сучасній педагогічній теорії та практиці, схарактеризовані особливості використання засобів автоматизації та впровадження комп'ютерно-інтегрованих технологій формування професійної компетентності майбутніх фахівців, а також обґрунтовано умови формування професійної компетентності майбутніх фахівців, спираючись на особливості впровадження сучасного програмного забезпечення.

**Вступ.** Ефективність розвитку спортивних ігор не можливо уявити без впровадження сучасних засобів інформаційно-комунікаційних технологій. Сучасний підхід до навчання спрямований на внесення в процес навчання нововведень, обумовлених особливостями динаміки розвитку сучасного спорту; специфікою різних технологій навчання та потребами студентів. Використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні забезпечує високу мотивацію, міцність знань, творчість і фантазію, комунікабельність; формує активну життєву позицію, командний дух, цінність індивідуальності, свободу самовираження; зосереджує увагу на діяльність, взаємну повагу і демократичність.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективного засобу автоматизації та впровадження комп'ютерно-інтегрованих технологій формування професійної компетентності майбутніх фахівців.

Відповідно до поставленої мети, окреслено **основні завдання дослідження:** з'ясувати стан розроблення проблеми формування професійної компетентності фахівців у педагогічній теорії та практиці; охарактеризувати особливості використання засобів автоматизації та впровадження комп'ютерно-інтегрованих технологій формування професійної компетентності майбутніх фахівців; виявити, обґрунтувати умови формування професійної компетентності

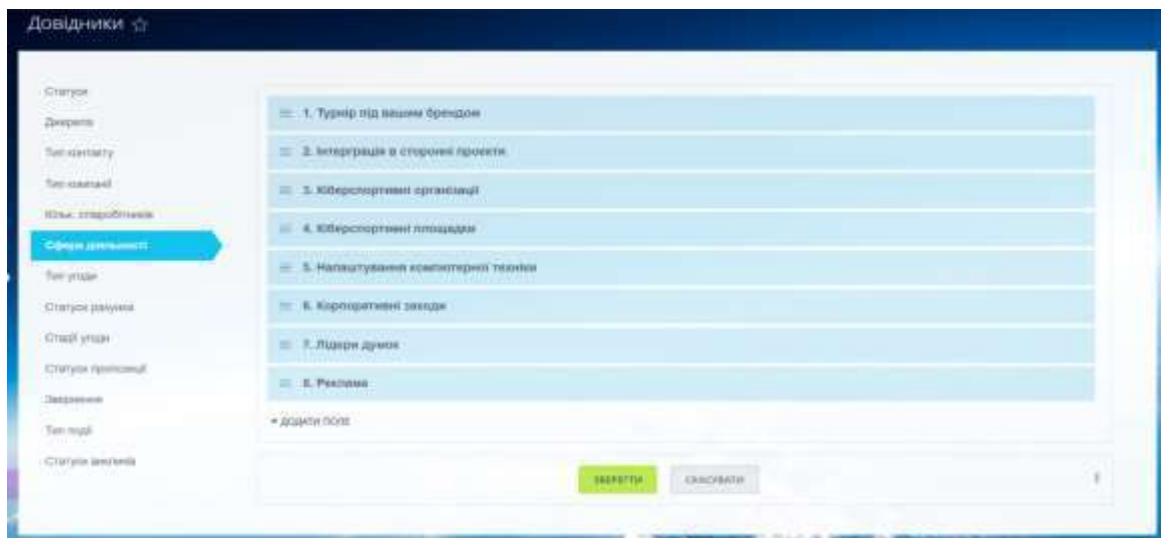
майбутніх фахівців, спираючись на особливості впровадження сучасного програмного забезпечення. Для реалізації сформульованих завдань використано такі **методи дослідження**: теоретичні – аналіз педагогічної, методичної літератури, синтез, порівняння й зіставлення, індукція та дедукція, аналогія, узагальнення; емпіричні – бесіда, опитування, педагогічне спостереження.

**Результати дослідження.** Зростання впливу інформаційних технологій у світі стимулює розвиток нових сфер людської діяльності й галузей знань, що покликані задовольняти потреби соціуму в накопиченні, обробленні, збереженні інформації, розширенні діяльності інформаційно-аналітичних служб, систем інформаційного забезпечення управління й адміністрування. Саме такі завдання реалізує в професійній практиці майбутній фахівець. Зміна системи соціальних комунікацій зумовила появу напряму підготовки, що формує ключові компетентності, зорієнтовані на багатопрофільність діяльності майбутнього фахівця: оброблення інформації, обслуговування її руху, що виникли внаслідок функціонування соціуму, їх збереження в розгалуженій мережі, інші процеси й результати оброблення, а також обслуговування. Нагальна необхідність у підвищенні рівня формування професійної компетентності майбутніх фахівців стимулює вдосконалення організаційно-педагогічних, дидактичних умов підготовки майбутніх фахівців, переосмислення методів, засобів, прийомів, форм, принципів, правил класичної дидактики, змушує корегувати їх, зважаючи на специфіку дистанційного навчання здобувачів вищої освіти [3, 5].

С розвитком комп'ютерних технологій зростає множина комп'ютерних програм, що мають різне призначення і застосування. Фахівцю в галузі фізичного виховання складно уявити роль і місце програмного продукту в цьому просторі, а також зробити вибір кращої програми для вирішення того чи іншого завдання. У зв'язку з цим, науковий і практичний інтерес представляє загальна класифікація комп'ютерних програм, які використовуються у фізичному вихованні і спорті. При систематизації застосування інформаційних технологій в обраній галузі можна виділити такі напрямки: освітній процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровча фізична культура, спортивний менеджмент і регуляція кадрового потенціалу галузі. Вибір оптимальних шляхів впровадження актуальних аналітичних інструментів, інших сучасних програмних розробок та інформаційно-комунікаційних технологій для пошуку, збереження, перетворення, аналізу даних та відомостей, з метою забезпечення доступу до них обумовлює впровадження сучасних засобів автоматизації комп'ютерно-інтегрованих технологій на процес формування професійної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури та спорту. Доцільно звернути увагу на застосування такого потужного інструменту, широко представленого в сучасному просторі, як CRM системи (CustomerRelationshipManagement), що використовуються в процесі використання

інтелектуальних технологій управління. Система автоматизує основні процеси, а також розвиває можливості сучасного технічного простору, що підтримує філософію простоти та доступності, де влучна технічна підтримка оперативно вирішить питання, що виникають в процесі управління.

Спираючись на думку, що пріоритетом діяльності сучасної компанії є цифровізація внутрішніх і зовнішніх процесів, де починаючи з найпростіших задач, закінчуючи складними, комплексними, інтегрованими завданнями, відбувається автоматизація, CRM системи можуть бути застосовані практично до будь-якого етапу супроводження підвищення ефективності обраного процесу. Отже, сьогодні, як ніколи, галузь фізичної культури та спорту не може не використовувати надбання сучасних досліджень та розробок в галузі інформаційно-комунікаційних технологій, що відображено у їх затребуваності. Розв'язання проблеми потребує накопичення та обробки великих обсягів інформації. Тому в умовах інформаційного суспільства цілком закономірним є застосування сучасних інформаційних технологій, зокрема використання CRM систем автоматизації відносин із клієнтами, як дійсними, так і потенційними [3, 5, 6, 7]. Зокрема, засобами Bitrix24, однієї з популярних CRM систем, впроваджених в Україні, можлива візуалізація поставлених та розв'язувальних завдань у просторі кіберспорту (рис.1).



**Рис. 1. Сфери діяльності, з якими може контактувати агентство**

Готові модулі CRM системи призначені для контролю завдань і робочого часу, за допомогою яких є можливість ставити завдання, спільно працювати над розв'язанням поставлених завдань. Також доцільно використовувати модулі, призначені для організації форумів, конференцій та інших заходів корпоративної роботи, з можливістю спільного доступу до файлів, використовувати хмарне сховище робочих документів. Зауважимо, що в контексті підвищення якості праці можна проводити онлайн-тестування із подальшим

збереженням результатів у базі знань в вікі-довіднику. Беззаперечною також є ефективна комунікація між суб'єктами управління процесами, з використанням єдиного месенджера, закритих чатів, відкритих каналів з метою покращення автоматизації процесів.

**Висновки.** Використання автоматизованих комп'ютерно-інтегрованих технологій, на нашу думку, підвищить ергономічність функціонування процесу навчання здобувачів вищої освіти, адже їх впровадження, систематичне та динамічне застосування сприяє побудові успішної роботи закладу вищої освіти, ефективність діяльності якого неможливо усвідомити без вдало розробленої концепції, стратегії, центром якої виступає спеціально підібраний підхід, спрямований на побудову взаємовигідних відносин суб'єктів навчально-виховного процесу, та з іншого боку, з технічної точки зору це комплекс програмного забезпечення, який забезпечує автоматизацію більшості процесів функціонування та розвитку галузі фізичної культури та спорту.

### Список використаної літератури

1. Borodina E. A. The information technology and mobile applications appliance for the future specialists preparation in higher education institutions / E. A. Borodina, A. M. Hafiak, O. V. Shefer, S. P. Alyoshin // Системи управління, навігації та зв'язку. – 2019 – Вип. 3(55). – С. 76-79. DOI: 10.26906/SUNZ.2019.3.076
2. Hafiak A. Information technology as a component of improving the training quality of future specialists in higher education institutions / Hafiak A., Yastreba S., Nosach O., Borodina E. I // Системи управління, навігації та зв'язку. – 2019 – Вип. 2(54). – С. 60–65. DOI: 10.26906/SUNZ.2019.2.060
3. Албитов А., Соломатин Е. CRM (Customer Relationship Management). Корпоративный менеджмент. URL: <http://www.cfin.ru/itm/crm-review.shtml>
4. Борисова Ю.Ю. Информационные технологии в физическом воспитании и спорте. URL: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/9148/1/2.pdf>
5. Гафіяк, А. М., Кононец, Н. В. (2020). CRM-системи як засіб оцінки рівня підготовки фахівців з інформаційно-комунікаційних технологій. Комп'ютер у школі та сім'ї, 1, 10–17.
6. Дмитрий Демидов – Философия CRM для образовательных учреждений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.crm-practice.ru/articles/3227/>
7. Юрчук Н. П. CRM-системи: особливості функціонування та аналіз українського ринку / Н. П. Юрчук // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Міжнародні економічні відносини та світове господарство. - 2019. - Вип. 23(2). - С. 141-147.

## АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ЗА УМОВ РІЗНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ

*Літвінова А. М., Ленд'єл М. І.*

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

**Анотація.** Проблема поєднання аудиторної та самостійної роботи є досить актуальною та перспективною. Сучасні навчальні пріоритети орієнтуються на самостійну діяльність студентів в освітньому процесі за допомогою електронного навчання. Науковці припускають, що рівень академічних досягнень залежить від рівня здоров'я та адаптації, а також вказують на певний зв'язок успішності з електронним навчанням.

**Вступ.** Одним з показників успішності сучасної людини є рівень самостійної освіти, яка необхідна для прийняття раціональних суджень та ініціації відповідних дій в процесі подолання професійних труднощів та набуття сучасних компетенцій. В умовах інформаційно розвинутого суспільства потрібна принципова зміна організації освітнього процесу: скорочення аудиторного навантаження, заміна пасивного слухання лекцій зростанням частки самостійної роботи студентів, підвищення рівня аналітичного пошуку в мережі, доступу до відкритих електронних носіїв інформації та дистанційної освіти у будь-яких освітніх закладах світу. Саме тому сучасні навчальні пріоритети орієнтуються на самостійну діяльність студентів в освітньому процесі [2]. Аналіз наукових даних з формування знань у студентів за умов впровадження системи змішаного навчання показав, що проблема поєднання аудиторної та самостійної роботи є досить перспективною на сучасному етапі розвитку освіти та дистанційного навчання [3].

**Мета дослідження** – вивчити адаптаційні можливості та рівень здоров'я за умов різних форм навчання.

**Завдання дослідження** – оцінити рівень здоров'я, визначити адаптаційні можливості та вивчити залежність рівня здоров'я від форми навчання.

**Методи дослідження.** На базі Центру електронного навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна було досліджено 403 студента факультету міжнародних економічних відносин і туристичного бізнесу (МЕВ і ТБ), віком 18-20 років; 58 юнаків та 52 дівчини.

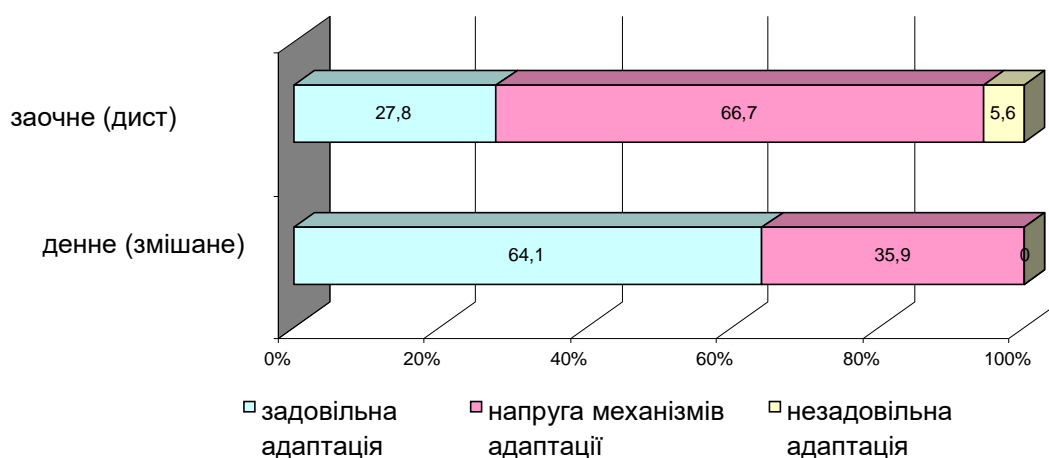
Робота здійснювалась в 3 етапи. Під час першого етапу було проведено констатувальний експеримент, що включав в себе з'ясування вихідного рівня знань студентів з курсів дисциплін професійної та практичної підготовки за період 2019-2020 навч. р.р.. Тестування відбувалось за допомогою європейської системи трансферу оцінок (ECTS). Також, на даному етапі були оцінені показники фізичного здоров'я та рівня адаптації студентів. Для характеристики стану фізичного здоров'я використовували методику оцінки

функціонального рівня здоров'я по Г. Л. Апанасенко [1]. В якості інтегральної фізіологічної характеристики використана розрахункова величина адаптаційного потенціалу за Р. М. Баєвським.

Впродовж другого етапу роботи був проведений формувальний експеримент, під час якого відбувалось вивчення дисциплін професійної та практичної підготовки з використанням дистанційних курсів на базі LMS Moodle відповідно до навчального плану спеціальності.

На третьому, контролюючому етапі дослідження був проведений порівняльний зріз знань (2018-19 та 2019-2020 навч. р.р., за системою ECTS) та оцінений вплив педагогічного процесу на академічну успішність студентів. Для оцінки результатів дослідження проведено прикладний математичний аналіз, який було виконано з використанням стандартних пакетів прикладних програм Microsoft Excel 2014 та SPSS Statistics 17.0. Достовірність отриманих значень була перевірена за допомогою t-критерію Стьюдента. Достовірним вважали рівень значення  $p < 0,05$ . Наявність статистичних взаємозв'язків була обчислена за методом коефіцієнту рангової кореляції Спірмена ( $r$ ).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз рівня адаптаційних можливостей студентів за методом Р. М. Баєвського показав, що задовільну адаптацію мали 58% студентів факультету МЕВ і ТБ, напругу механізмів адаптації – 42% студентів. Згідно форм навчання були графічно візуалізовані наступні дані (рис. 1). 64,1 % студентів денної (змішаної) форми навчання мали задовільну адаптацію, проти 27,8 % осіб заочної (дистанційної) форми навчання. Напруга механізмів адаптації виявлена у 66,7 % досліджуваних заочної форми проти 35,9% в групі змішаного навчання. Треба зробити акцент, що в групі заочного навчання спостерігалось 5,6 % студентів із незадовільним рівнем адаптації.



**Рис. 1. Розподіл рівня адаптаційних можливостей студентів за методом Р. М. Баєвського в залежності від системи навчання, %**

При вивченні адаптаційних можливостей спостерігалась ситуація подібна до результатів оцінки рівня здоров'я за Г. Л. Апанасенко, де більшість досліджених, що мали кращі показники, належали до групи денного (змішаного) навчання.

Під час формувального етапу дослідження відбувся педагогічний вплив на процес формування знань у студентів. Педагогічне втручання мало на увазі залучення студентів у навчання за допомогою дистанційних курсів, розташованих на базі LMS Moodle в Центрі електронного навчання, на факультеті МЕВ і ТБ в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна протягом 2018-19 та 2019-2020 навч. р.р.

Впродовж експерименту відбувався доступ студентів до якісних електронних матеріалів, розташованих в дистанційних курсах, завдяки чому вони мали змогу не лише ознайомлюватися із повним переліком інформаційних матеріалів (підручників, посібників, текстів лекцій, презентацій та інформаційних посилань), а також планувати, виконувати самостійну роботу у будь-який зручний час, підтримувати зв'язок із викладачем, мати коментарі та оцінки за складеними завданнями з тем курсу.

Контролюючий експеримент описав динаміку успішності засвоєння навчального матеріалу за результатами сесії на факультеті МЕВ і ТБ протягом 2018-19 та 2019-2020 навч. р.р. (рис. 2), а також виявив наявність певних кореляцій. Так, серед студентів денної (змішаної) форми навчання спостерігався приріст студентів, які склали залік: на оцінку «відмінно/А» на +6,9%, на оцінку «добре/В» на +2,8%, на оцінку «добре/С» на +2,4% у порівнянні 2016-17 навч. р. з 2017-18 навч. р. Серед студентів, які склали залік на оцінку «задовільно/Д» ми спостерігали приріст -11,7% та на оцінку «задовільно/Е» на -0,4%, що, загалом свідчило про покращення рівня засвоєння навчального матеріалу.

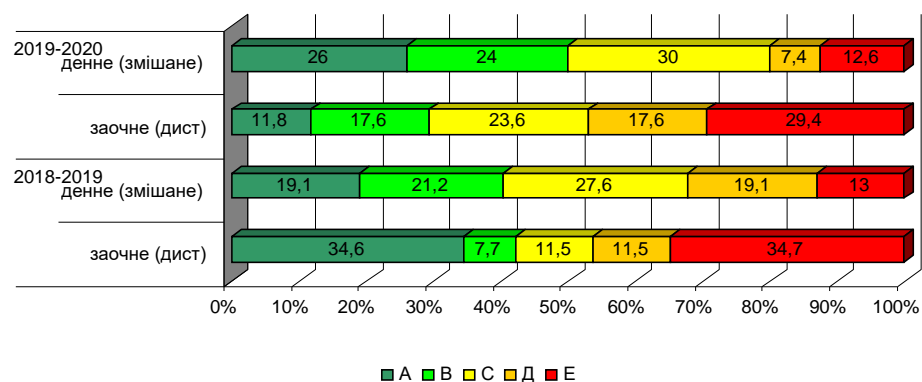


Рис. 2. Порівняльні дані академічної успішності студентів МЕВ і ТБ у 2018-19 та 2019-20 навч. р.р., %



За заочною (дистанційною) формою навчання відбувався приріст студентів, які склали залік: на оцінку «відмінно/А» на -22,8%, на оцінку «добре/В» на +9,9%, на оцінку «добре/С» на +12,1%, на оцінку «задовільно/Д» +6,1% та на оцінку «задовільно/Е» на -11,4%, що не свідчило про покращення рівня засвоєння навчального матеріалу у порівнянні 2018-19 навч. р. з 2019-2020 навч. р.

При проведенні кореляційного аналізу, звертає на себе увагу статистично достовірний прямий зв'язок між рівнем здоров'я та зростанням академічної успішності в групі студентів змішаної форми навчання ( $r=0,894$ ;  $p<0,05$ ), де вихідний рівень здоров'я був кращим. Треба зауважити, що зростання академічної успішності також значно корелювало із рівнем адаптаційних можливостей ( $r = 0,898$ ;  $p<0,05$ ).

Студенти денної групи, внаслідок змішаної форми навчання, проводили велику кількість годин у позааудиторній роботі (дистанційні курси на базі LMS Moodle). Незважаючи на це, рівень засвоєння навчального матеріалу ними був все одно вищим, ніж в групі заочної форми навчання, яка теж мала невелику кількість годин з аудиторних занять.

**Висновки.** Формування знань у студентів відбувається двома шляхами: заняття з викладачем і самостійна робота, за відсутності безпосереднього контролю з боку викладача (підготовка до лекцій, лабораторних і практичних занять, заліків, семінарів etc.). Нами було вивчено відмінності в рівні засвоєння навчального матеріалу за умов різних форм організації навчання. Особливістю було те, що студенти з вищим рівнем здоров'я отримали кращі результати в академічній успішності, що математично підтвердило нашу ідею про вплив рівня здоров'я на формування рівня знань. Дані результати співпадають з сучасними науковими дослідженнями. Теж саме можна сказати стосовно адаптивних можливостей. Як і очікувалося, за результатами роботи низький рівень адаптації студентів до умов навчання впевнено можна віднести до факторів неуспішності. Подібні свідчення описані багатьма науковцями в педагогічних працях.

Отримані в ході нашої роботи результати свідчать про те, що при поєднаному педагогічному втручанні через очну підготовку та дистанційні технології (курси на базі LMS Moodle) зменшується аудиторне навантаження, що в свою чергу створює тенденцію до покращення рівня успішності в здобувачів освіти. Отже, більш якісне формування знань відбувається серед тих осіб, які застосовують електронні освітні курси та мають доступ до електронних джерел навчання.

Перспективність подальших досліджень в даному напрямку лежить у площині оптимального поєднання відкритих електронних освітніх ресурсів та аудиторної роботи під керівництвом та контролем викладача. Як наслідок, в майбутньому можна прогнозувати подальший розвиток змішаних форм навчання.

## Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Введение в новую парадигму здравоохранения. *Здоровье и фитнес*. Киев, Украина: Изд-во ООО «Юрка Любченка», 2020. 287 с.
2. Кухаренко В. М., Бондаренко В. В. Екстрене дистанційне навчання в Україні. Харків, Україна: Міська друкарня, 2020. 402 с.
3. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., Закревський А. М., Левчук В. Г. Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченко. Серія: «Педагогічні науки»*, 2020. Вип. 7 (163). С. 153-161.

## ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Школа О. М.*

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі дистанційного навчання з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Було виявлено, що необхідно виробляти цілісну програму спеціальних занять та вмінь щодо організації роботи з сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями на заняттях з фізичного виховання.

**Вступ.** Складні життєві ситуації забезпечують пристосування до нових умов існування не тільки окремі заклади вищої освіти, а й всі заклади освіти в загалі. Тому в усьому світі перейшли на дистанційну форму навчання для того, щоб створити безпечні умови для здобувачів освіти. Закритий на карантин заклад освіти не свідчить про відсутність лекційних чи практичних занять, а також необхідних для повноцінного освітнього процесу заходів. У Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради та її структурних підрозділах укладено наказ №199-к від 12.03.2020 «Щодо запровадження карантину», а також розроблено План невідкладних заходів щодо протидії поширенню коронавірусу COVID-19, затвердженого ректором академії. Згідно наказу в академії запроваджено змішане навчання здобувачів освіти [1-3]. Освітній процес здійснюється з використанням технологій дистанційного навчання [4, 5]. Дистанційне навчання для здобувачів освіти не сильно відрізняється від традиційного: викладачі надсилають завдання до опрацювання, встановлюють крайній термін здачі, студент за допомогою месенжеру або електронної пошти надсилає виконане завдання на перевірку

викладачу, спілкування через спеціальні додатки в режимі відеоконференц-зв'язку із використанням зовнішніх платформ для відеоконференцій: Microsoft Teams, Zoom, BigBlueButton, Skype, Google Classroom, тощо.

Тому стало необхідним проаналізувати організацію дистанційного навчання з фізичного виховання в різних ЗВО та формування фахових компетенцій здобувачів вищої освіти під час епідемічної ситуації в країні.

**Мета дослідження** полягає у вивченні проблем організації дистанційного навчання з фізичного виховання в різних ЗВО під час епідемічної ситуації.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних даних та досвіду фахівців з фізичного виховання і спорту шляхом бесід, опитування та анкетування за проблемою дослідження, педагогічні спостереження за дистанційним освітнім процесом здобувачів освіти.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою аналізу організації та проведення дистанційного навчання у закладах освіти в умовах епідемічної ситуації в країні проведено Google-опитування викладачів фізичного виховання. У ньому взяли участь 160 викладачів різних ЗВО міста Харкова. Результати опитування свідчать, що викладачі для проведення відеозанять використовують різні платформи та відеочати (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати опитування викладачів фізичного виховання**

Платформа або чат	Кількість викладачів	%
Google Classroom	66	41,25
Zoom	87	54,4
VS-9.com	1	0,6
Відеочат Google Duo	4	2,5
Відеочат у Viber	125	78,13
Відеочат у Telegram	15	9,35
Інше	Є по 1 викладачу, які використовуює інші чати та платформи	

Отже, викладачі надають перевагу платформам Google Classroom та Zoom, відеочату Viber. На запитання «Як організуєте зворотній зв'язок зі студентами та контролюєте виконання різних завдань?» відповіді розподілилися наступним чином (табл. 2).

Таблиця 2

**Відповіді викладачів фізичного виховання**

Платформа або чат	Кіл-ть викла-дачів	%
«Мій Клас»	31	19
Через платформу «На урок»	83	50,9
Використовую дошку Padlet	12	7,4
Google Classroom	64	39,3
ClassDojo	2	1,2
Classtime	16	9,8
Через посилання на Google форму, яка розміщена на Вашому Google диску	30	18,4
Через електронні листи	93	57,1
Через Viber (фото повідомлення)	152	93,3

Як видно, для отримання зворотнього зв'язку викладачі найбільше використовують платформу «На урок», Google Classroom, Viber та електронні листи. Шість викладачів заявили, що хотіли б поділитися з колегами досвідом роботи щодо організації дистанційного навчання студентів (табл. 3).

Таблиця 3

**Досвід з організації дистанційного навчання**

Заклад освіти	Тема
1	Підготовка презентацій до занять
2	Створення он-лайн тестів на платформі «На урок»
3	Організація навчання на платформі ZOOM
4	Організація навчання за допомогою веб-майданчика
5	Як створювати тести в Forms
6	Застосування платформи Goggle _meet для відеоспілкування

Відповідаючи на запитання «Чи скористалися Ви матеріалами для організації дистанційного навчання, підготовленими міським (обласним) методичним центром управління освіти чи МОН України?» (усі матеріали розміщені на цих сайтах або на Google диску з наданням доступу): 99,4% відповіли «так», 0,6% – «ні». Відповіді на запитання «Які саме матеріали Вам допомогли?» розподілилася наступним чином (табл. 4):

Таблиця 4

**Навчальні матеріали під час дистанційного навчання**

Назва матеріалів	Кіл-ть викладачів	%
Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в ЗВО під час епідемічної ситуації	133	81,6
Посилання на відеозаняття колег	75	46
Посилання на аудіолекції провідних фахівців з фізичної культури і спорту	71	43,6
Створення тестів за допомогою Google Forms	52	31,9
Інформаційні повідомлення, розміщені на сайтах різних ЗВО	127	77,9
Відеозаняття колег, посилання на які є на сайтах управління освіти чи в різних ЗВО	127	77,7

Видно, що 80 викладачів хотіли б отримати допомогу в деяких питаннях з дистанційного навчання: рекомендації та роз'яснення; методична допомога; узагальнення та поширення досвіду колег з даної проблеми.

**Висновки.** Проаналізувавши відповіді викладачів фізичного виховання щодо дистанційного навчання було виявлено, що необхідно виробляти цілісну програму спеціальних занять та вмінь щодо організації роботи з сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями (інтернет-сайтами, різними комп'ютерними програмами, тощо). Особливого значення набуває підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, здатних формувати фахові компетенції на заняттях різних видів спорту та з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

## Список використаної літератури

1. Антипова Е. В., Антипова В. А. (2020). Информатизация и цифровизация в сфере физкультурного образования населения. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: матеріали VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (Слов'янськКраматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ. С. 322-328.
2. Кравченко Р. Т. (2020). Дистанційне навчання в системі фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: матеріали VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (Слов'янськКраматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ. С.357-362.
3. Ляшенко К. І., Ляшенко В. В. (2020). Розвиток духовних цінностей вчителя фізичної культури засобами інноваційної діяльності. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: матеріали VII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції* (Слов'янськКраматорськ, Україна, 18-19 березня 2020 р.); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ. С. 89-94.
4. Школа О. М. (2020). Дистанційна освіта в Україні та за кордоном: аналіз освітньої діяльності під час карантину. *Фітнес & Здоров'я: матеріали X Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.* (м. Харків, 21.04.20 р.) / за заг. ред. О. М. Школи. С. 116-117.
5. Школа О. М. (2020). Формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання і хореографії до застосування інформаційно-комунікаційних технологій. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти: I Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 16.06.20 р.). Навчально-науковий інститут інноваційних освітніх технологій: Національний авіаційний університет. С. 145-148.

## БІОМЕХАНІЧНИЙ АНАЛІЗ КІНЕМАТИЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХОВИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ЗВО

*Шкондя В. В., Бондар А. А.*

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

**Анотація.** У статті проаналізовані кутові характеристики у футболістів різної кваліфікації в граничних фазах удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу. Розглянуто кути: колінних, тазостегнових, плечових, ліктьових суглобів, що задіяні у виконанні удару. Визначено їх кількісні значення, зміни та відмінності між ними. Встановлено, що кутові характеристики колінного, тазостегнового та ліктьового суглобів у мікро-фазі постановки опорної ноги фази підготовка мають статистично достовірні відмінності. Також у мікро-фазі ударний рух робочої фази спостерігаються статистично достовірні відмінності у всіх чотирьох проаналізованих нами кутах.

**Вступ.** Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції на змаганнях з футболу, привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема технічної [2, 3].

З позицій біомеханіки технічні прийоми у футболі, як і в інших видах спорту, представляють собою систему послідовних і одночасних рухів, спрямованих на забезпечення оптимальної взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил [5].

**Мета дослідження.** Проаналізувати кутові характеристики у футболістів різної кваліфікації під час удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети і отримання об'єктивних даних у роботі використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; метод антропометрії; відеозйомка (відеокамера SONY Digital 8, частота зйомки 50 полукадрів у секунду); біомеханічний аналіз кінематичної структури рухових дій (програмний комплекс «Lumax»); методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 24 футболісти: 12 спортсменів високої кваліфікації (ФВК) (майстри спорту), 12 низької кваліфікації (ФНК), які входили до збірної команди інституту (I-III дорослий розряд).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз кутових характеристик футболістів різної кваліфікації під час удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу проводився нами у таких кутах: колінний суглоб (кут між стегном і гомілкою),

тазостегновий суглоб (кут між стегном і тулубом), плечовий суглоб (кут між плечем та тулубом), ліктьовий суглоб (кут між плечем та передпліччям) [1].

Біомеханічний аналіз техніки виконання удару середньою частиною підйому стопи по не рухомому м'ячу здійснювався нами у шістьох фаз. У футболі прийнято виділяти чотири основних фази при ударі по м'ячу: попередня, підготовча, робоча і завершальна.

У свою чергу, підготовча фаза розділяється на дві мікро-фаз: замах ударної ноги і постановка опорної ноги. А робоча фаза ділиться на наступні дві мікро-фаз: ударний рух і проводка [4].

Проведений нами аналіз значень кута в колінному суглобі при ударі середньою частиною підйому виявив, що на протязі усього удару у футболістів низької кваліфікації величини кутів більші ніж спортсменів високої кваліфікації, лише в завершальній фазі удару відмінності зникають. У мікро-фазі постановка опорної ноги фази підготовка виявлено достовірні відмінності, так як у ФВК кут зменшується на  $9^\circ$ , а у ФНК збільшується на  $8^\circ$  (табл. 1).

Аналізуючи кутові характеристики у тазостегновому суглобі зазначені суттєві відмінності в біомеханічній структурі удару. У ФВК кут зростає протягом перших чотирьох фаз руху, а потім знижується. В ФНК у перших двох фазах кут збільшується, а у третій має різке зниження на  $8^\circ$  і потім підвищення у четвертій і п'ятій фазах.

У шостій фазі кут у ФНК істотно вище ніж у ФВК. Таким чином, при виконанні удару по м'ячу середньою частиною підйому рух в тазостегновому суглобі у ФНК йде в проти фазі (табл.1).

У плечовому суглобі кут в перших трьох фазах має майже однакі зміни у спортсменів різної кваліфікації, але у мікро-фазі ударний рух робочої фази у ФВК кут зменшується на  $25^\circ$ , а у ФНК збільшується на  $5^\circ$ .

Величини кутів у ліктьовому суглобі в ФВК протягом усього виконання удару мають значення  $140-148^\circ$ . У ФНК у першій фазі кут має показник  $140^\circ$ , у другій зменшується на  $12^\circ$ , в третій ще зменшується на  $18^\circ$ , тільки у четвертій і п'ятій починає зростати і у шостій знову зменшується (табл.1).



Таблиця 1

**Кутові характеристики при виконанні удару середньою частиною підйому стопи по м'ячу у футболістів різної кваліфікації**

Фаза удару		Значення кута, град.								
		Футболісти								
		статистичні	високої кваліфікації				низької кваліфікації			
			колінний	тазостегновий суглоб	плечовий суглоб	ліктьовий суглоб	колінний	тазостегновий суглоб	плечовий суглоб	ліктьовий суглоб
Попередня		$\bar{x}$	170	176	210	145	185	178	212	140
		S	1,15	1,60	1,5	1,25	2	1,98	3	2,05
Підготовча	замах ударної ноги	$\bar{x}$	168	176	224	140	178	183	220	128
		S	0,98	1,8	1,9	1	1,39	1,39	5,15	2,33
	постановка опорної ноги	$\bar{x}$	157	182	230	140	180*	175*	234	110*
		S	1,91	1,36	1,36	2,1	1,47	1,47	2,1	3,74
Робоча	ударний рух	$\bar{x}$	145	192	215	145	167*	188*	240*	117*
		S	1,74	1,94	1,94	1,74	2,94	1,94	1,74	4
	проводка	$\bar{x}$	140	183	217	140	162*	194*	250	119
		S	0,9	1,9	2,24	0,7	1,67	1,67	2,52	4,89
Завершальна		$\bar{x}$	148	179	235	148	150	192	255	110
		S	1,9	1,95	2,4	0,78	1,72	1,7	2,2	4,9

\* - відмінності статистично достовірні при  $p < 0,05$ ;

Аналізуючи вище представленні кількісні характеристики кутів в різні моменти фаз при виконанні удару по м'ячу виявлено, що у ФВК виражена узгодженість рухів в кутах нижніх кінцівок – у першій фазі удар виконується за рахунок руху в тазостегновому суглобі, завершальна – в колінному. При цьому спортсмени ефективно використовують рух в плечовому суглобі в початковій фазі удару для підвищення його сили і рух в ліктьовому суглобі – в заключній фазі для підтримки рівноваги. У ФНК узгодженість порушена, обидва суглоби ноги в

рівній мірі задіяні в першій фазі удару. Рух рук при цьому не відбувається, плечовий і ліктьовий суглоби підключаються тільки в заключну фазу руху.

**Висновки з даного дослідження.** Проведений порівняльний аналіз кутових характеристик у футболістів різної кваліфікації в граничних фазах удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу дозволив визначити їх кількісні значення, зміни та відмінності. Встановлено, що кутові характеристики колінного, тазостегнового та ліктьового суглобів у мікро-фазі постановки опорної ноги фази підготовка мають статистично достовірні відмінності на рівні  $p \leq 0,05$ . Також у мікро-фазі ударний рух робочої фази спостерігаються статистично достовірні відмінності на рівні  $p \leq 0,05$  у всіх чотирьох проаналізованих нами кутах. Отримані дані в подальшому дозволять розробити програму удосконалення кінематичну структуру удару середньою частиною підйому стопи по нерухомому м'ячу для спортсменів низької кваліфікації, які займаються у секції футбол у ЗВО.

### **Список використаної літератури**

1. Бондар А. Особливості просторової організації тіла у спортсменів різної кваліфікації при ударі по м'ячу в футболі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка. 2020. Випуск 5(126) 20. С. 20-23.
2. Кошельская Е.В., Баженов В.Н., Буравель О.И., Капилевич Л.В., Андреев В.И. Биомеханические и физиологические факторы обеспечения техники целевых ударных действий в футболе. Бюллетень сибирской медицины (Томск). 2009. С. 53-57.
3. Лалаков Г.С., Козин В.В., Блинов В.А. Современные тенденции в совершенствовании техники и тактики футбола. Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. Омск. 26 мая 2015 г. С. 21-24.
4. Нагорнов М.С., Давлетьярова К.В., Капилевич Л.В. Биомеханические особенности локомоций при выполнении удара по мячу у футболистов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Вестник Томского государственного университета. 2015. № 397. С. 228–232.
5. Соколов А.А. Методика совершенствования "техники эпизодов игры" в футбол. Наука через призму времени. 2019. Вип. 1 (22). С. 141-143.

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ ДО ЇХ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ ТРЕНЕРА

*Шутова С. Є., Чепель Я.В.*

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** У сучасному суспільстві перед освітою стоїть завдання підготовки фахівців, здатних ефективно працювати, вирішуючи складні проблеми, як в процесі навчання, так і в майбутній професії, пред'являючи високі вимоги до майбутнього спеціаліста: уміння нестандартно мислити, знаходити оптимальні рішення, аналізувати, співвідносити їх з метою діяльності, мати глибокі, стійкі знання та уміння їх застосовувати у професійній діяльності тренера.

**Вступ.** В умовах сучасної освіти, процес вдосконалення підготовки майбутніх фахівців повинен включати облік багатьох факторів, серед яких суттєвим є мотивація студентів. Відомо, що головною рушійною силою будь-якої діяльності людини, й особливо професійної, є мотивація, а для студентів вона є однією з умов розвитку особистості та ефективної професійної підготовки. Питанням мотивації навчальної діяльності приділяється досить багато уваги, тому що багато фахівців ототожнюють це поняття з якістю навчальної діяльності [3, 5, 6, 7]. В даний час проблема підготовки висококваліфікованих тренерів набуває все більшого значення. Адже, сучасне суспільство висуває випускнику закладу вищої освіти високі вимоги, серед яких важливе місце займають професіоналізм, соціальна активність і творчий підхід до виконання робочих завдань, що особливо важливо в роботі тренера. Процес вдосконалення підготовки майбутніх фахівців в умовах сучасної освіти досить складний та обумовлений декількома важливими факторами. Один із них – адекватність мотивації навчальної діяльності студентів цілям і завданням освітньої системи у закладі вищої освіти. Питання формування мотивів до навчання, що є невід'ємним елементом у майбутньому професійному розвитку, є актуальним тому, що сучасні студенти поступово втрачають стимул до навчальної діяльності [3, 5].

**Мета дослідження:** виявлення особливостей формування мотивації навчання у студентів які навчаються у закладах вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Для вирішення поставленої мети висунуті наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити теоретичні аспекти мотивації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

2. Виявити ступінь вираженості мотивів навчальної діяльності студентів які навчаються у закладах вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт за спеціалізацією «Тренерська діяльність в обраному виді спорту».

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; психодіагностична методика: «Вивчення мотивів навчальної діяльності», методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів вивчення мотивів навчальної діяльності проводився на основі з'ясування та систематизування особливостей процесу формування мотивації студентів. Для діагностики показників мотивації навчальної діяльності студентів було обрано методику вивчення структурної характеристики мотивації з точки зору провідного мотиву, свідомої причини навчальної діяльності, стійкості цього мотиву, співвідношення широких соціальних, соціально-професійних та індивідуальних мотивів А.О. Реана та В.О. Якуніна «Вивчення мотивів навчальної діяльності студентів» [4]. Згідно з цією методикою на вибір пропонується 16 мотивів, з яких студенти обирають 5 найбільш значимих для них.

Дослідження проводились на базі кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ). У якості досліджуваних приймали участь студенти 1 - 4 курсів кафедри спортивних ігор НУФВСУ у кількості – 74 чоловік.

Відомо, що мотиви навчальної активності студентів надзвичайно різноманітні. Більшість учених погоджуються з виділенням двох типів мотивації і відповідних їм двох типів поведінки: 1) зовнішньої мотивації і відповідно зовнішньо мотивованої поведінки; 2) внутрішньої мотивації і відповідно внутрішньо мотивованої поведінки [1, 4].

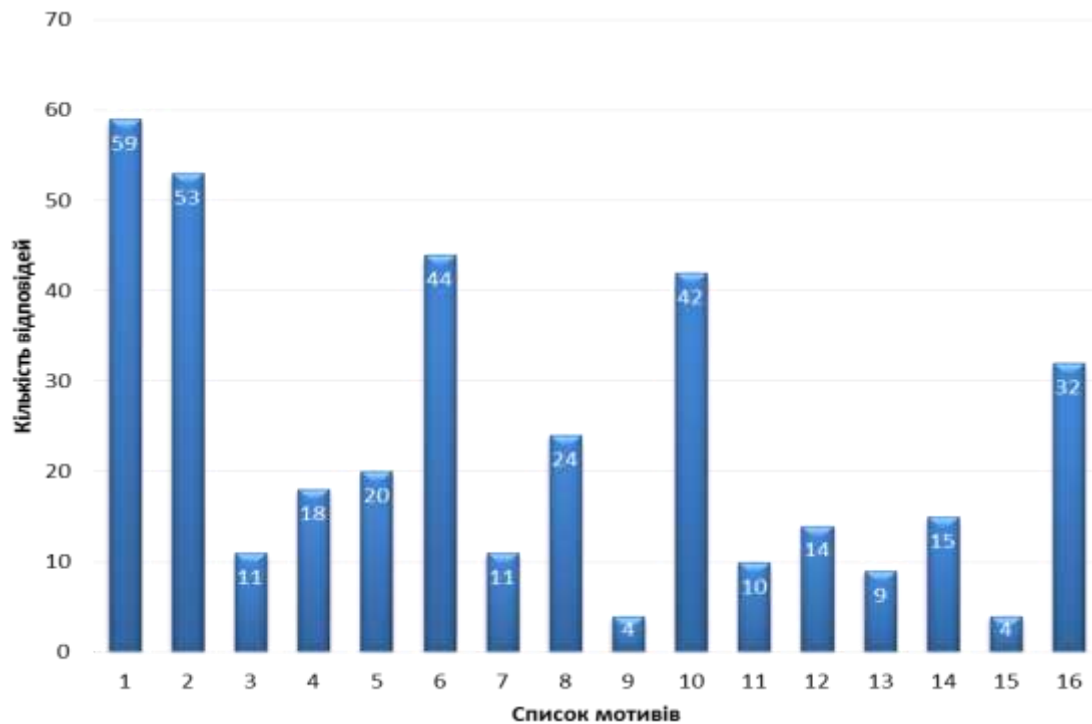
Отримані результати опитування студентів показали, що високі показники для студентів мають такі мотиви навчальної діяльності, як: стати висококваліфікованим фахівцем, отримати диплом, придбати глибокі і міцні знання, забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності, отримати інтелектуальне задоволення (рис. 1).

Встановлено, що середньо значимими для студентів, є мотиви: успішно вчитися, складати іспити на «добре» і «відмінно»; постійно отримувати стипендію, не запускати вивчення предметів навчального циклу, досягти поваги викладачів, домогтися схвалення батьків і оточуючих.

Низькі значення у студентів мають мотиви: успішно продовжити навчання на подальших курсах, бути постійно готовим до чергових занять, виконувати педагогічні вимоги, бути прикладом для однокурсників.

Необхідно відзначити, що дуже низькі значення мають мотиви: не відставати від однокурсників, уникнути осуду і покарання за погане навчання.

Обрання таких мотивів вказує на присутність у структурі внутрішньої мотивації наявність пізнавального інтересу, що є дуже позитивним при виконанні навчальної діяльності студентами НУФВСУ.



**Рис. 1. Ранжування мотивів навчальної діяльності студентів кафедри спортивних ігор НУФВСУ**

Умовні позначки: 1 – стати висококваліфікованим фахівцем; 2 – отримати диплом; 3 – успішно продовжити навчання на подальших курсах; 4 – успішно вчитися, скласти іспити на «добре» і «відмінно»; 5 – постійно отримувати стипендію; 6 – придбати глибокі і міцні знання; 7 - бути постійно готовим до чергових занять; 8 – не запускати вивчення предметів навчального циклу; 9 – не відставати від однокурсників; 10 – забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності; 11 - виконувати педагогічні вимоги; 12 – досягти поваги викладачів; 13 – бути прикладом для однокурсників; 14 – домогтися схвалення батьків і оточуючих; 15 – уникнути осуду і покарання за погане навчання; 16 – отримати інтелектуальне задоволення.

Однак, все ж отримані дані говорять про те, що для опитаних студентів переважною залишається зовнішня позитивна мотивація навчання. Про це свідчать високі рівні значимості соціальні мотиви досягнення (стати висококваліфікованим фахівцем, забезпечити успішність майбутньої професійної діяльності, отримати диплом); пізнавальні мотиви (набути глибокі та міцні знання) та мотивів соціальної ідентичності (домогтися схвалення батьків та оточуючих, досягти поваги викладачів).

**Висновки.** У ході проведених нами досліджень, виявлена ступінь вираженості мотивів навчальної діяльності студентів НУФВСУ. Дуже низький ступінь вираженості мають мотиви: не відставати від однокурсників, уникнути осуду і покарання за погане навчання. Проте, навіть якщо навчальна мотивація студента є негативною (мотиви уникнення) необхідно пам'ятати, що мотиви представляють собою систему, на яку можна впливати. Навіть якщо вибір майбутньої професії студентом був зроблений не цілком самостійно і недостатньо усвідомлено, то, цілеспрямовано формуючи стійку систему мотивів діяльності, можна допомогти майбутньому фахівцю в професійній адаптації і професійному становленні його як тренера.

### **Список використаної літератури**

1. Гордеева, Т. О., Сычев А. О., Осин Е. Н. Внутренняя и внешняя учебная мотивация студентов: их источники и влияние на психологическое благополучие. *Вопросы психологии*. 2013. №1. С. 35-45.
2. Дербеньова А. Г. Усе про мотивацію. Х.: «Основа», 2012. 207 с.
3. Дусавицкий А. К. Развитие личности в студенческом коллективе в зависимости от сформированности учебно-профессиональных интересов: учебно-методическое пособие. Х.: ХНУ имени В.Н. Каразина, 2012. 32 с.
4. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб.: "Питер", 2000. 512 с.
5. Кочарян О. С., Фролова Є. В., Павленко В. М. Структура мотивації навчальної діяльності студентів. Х.: вид. центр «ХАІ», 2011. 39 с.
6. Міхєєва Л. В. Особливості формування навчально-пізнавальної мотивації у студентів-першокурсників спеціальності «Практична психологія». *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців*. 2012. Вип.:30, С. 409-413.
7. Фальова, О. Э., Заїка Є. В. Особливості особистості студентів ВНЗ: динаміка від курсу до курсу та зв'язок зі спеціальністю: (на допомогу практичному психологу). *Практична соціологія та соціальна робота*. 2011. №6, С. 69-76.

## VECTOR REORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION BASED IN THE INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES

*Tsovkh L., Logovska O.*

Lviv Polytechnic National University

**Annotation.** The issue of reorganization of the process of physical education on the basis of modernization is considered. It is established that the organization of the educational process becomes much more effective with the combination of information and communication technologies and creative workshops.

**Introduction.** Higher education is faced with a very important task of updating and improving the technologies of physical education, in accordance with the directions and trends of the information environment that emerges in the modern educational system. In the domestic educational field of physical education, the implementation of this involves the creation and practical implementation of innovative highly effective methods of its implementation and integration of modern technologies [2]. The priority and most effective direction of improving the educational process is undoubtedly the use of the latest information and communication technologies (ICT) [3].

The problem of innovation in physical education of students is currently receiving increased attention in all areas of knowledge. This is due to radical changes in the economy, politics and spiritual life of our country, which could not ignore the field of physical education. Unconditional social need to raise the level of research in physical education, integrating them into the world practice of informatization. The introduction of innovative technologies in physical education is now a priority to ensure the modern progress of this process [4]. The implementation of such a doctrine, aimed at radical change, the renewal of the system and the formation of a qualitatively different practice of physical education on the basis of integration into this process of ICT.

**The study objective** is to substantiate the organization of physical education on the basis of information and communication technologies

**Research methods.** The following methods of the theoretical level were used: analysis, synthesis, comparison, abstraction, induction, generalization and systematization for obtaining theoretical and empirical materials.

**Results.** In the field of pedagogy of physical education, the topic of ICT integration, which combines an interdisciplinary approach, is becoming more widespread and discussed. Informatization of modern education necessitates the development of a new model of physical education, based on interdisciplinary integration processes of ICT [5]. This approach is aimed at implementing a qualitatively new practice of physical education of students during their studies at universities.

It is determined [1], that ensuring the effectiveness of physical education, which is constantly analyzed in various dimensions by scientists, experts, specialists in the field, involves the modernization of its implementation. The integration of innovations is evidence of their real value, an indicator of relevance and effectiveness, which are manifested in specific, qualitatively new results of the educational process.

The most important factors that actualized the scientific research of the main modern trends of innovative development of physical education of university students are the expansion of ties between states, intensification of globalization, internationalization, deep understanding of the phenomenon of physical culture as a phenomenon that permeates all spheres of social life in science in all fields of knowledge.

In the XXI century with the acceleration of social progress, economic and social transformations, increasing the volume and intensity of information exchange, ensuring the use of the latest advances in technological progress is the most important strategic priority of sustainable development of physical education. Intensive development of scientific and technical process, strengthening its influence on the progress of scientific research, necessitates a significant improvement in the quality of such research and the implementation of radical changes in the organization and examination of the results of physical education [4]. The perspective of using the potential of modern ICT, given the prospects, makes it possible to ensure the progress of informatization of this process, which involves the transition to a qualitatively new level of its efficiency.

We believe that the implementation of innovations involves finding a way to solve existing pedagogical problems, namely forms, methods, means of solving problems of the educational process [2]. Probably, this leads to a fundamental renewal of the course of physical education of students, or a significant improvement of its constituent elements. The latter is considered by us as a factor in improving the efficiency of the holistic process of physical education of students, which should result in quality training of future professionals.

In a certain direction, the development of new innovative technologies is of interests, which are based on the development and implementation in the process of physical education of the latest developments in modern electronic technology. Modern ICT in physical education is focused on the application of a wide range of achievements of electronic equipment, hardware, computers and communications.

The main criterion for the effectiveness of the use of new ICT in the process of physical education of students is the creation of a single information educational space. Means of implementation of the educational process, developed on the basis of ICT allow not only to present educational information and provide information assistance as needed, but also to collect and process



statistical information, including control test materials, to set the individual trajectory of the educational process. In particular, the creation of a virtual environment designed for the development and use in the educational process of electronic teaching aids, namely textbooks, manuals, lecture notes, guidelines and instructions provided in electronic form [3]. In this way, not only theoretical material is presented, but also materials for monitoring and evaluation. This is aimed at implementing the Concept of Education Development in Ukraine for 2015-2025 [4], which requires the educational process to train professionals capable of independent learning throughout life, to apply knowledge in practice, who are familiar with new ICT tools and services, for the purpose of their further use in professional activity.

Determining the need for the introduction of ICT in the physical education of students, we note that modernization is not considered individual improvements. The process of modernization involves a comprehensive ICT and restructuring of practices to improve the efficiency of the holistic process of physical education of students [5].

However, the integration of ICT in the process of physical education of students clearly can not increase the efficiency of this process. Modernization process in physical education of students on the basis of ICT integration, creation of conditions for their development, testing and implementation, rational combination of new information technologies of education with traditional ones is an extremely difficult pedagogical problem [1]. We consider them as an effective means of improving the educational process in cooperation with modern pedagogical technologies.

The accumulated experience of various educational innovations in pedagogical science, theory and practice of physical education is a significant contribution to the educational technologies of modern university, as well as a basis for generalization of results and development on this basis of modern innovative technologies. The introduction of ICT in the educational process of the university gives future professionals the opportunity to expand their potential, encourages active learning, creative and scientific activities, is a good way to intensify their physical activity.

**Conclusions.** The main idea is to intensify the pedagogical process of physical education of students, which significantly enhances its information capabilities. Undoubtedly, the implementation of the unique capabilities of information technology provides a modern level of didactics of intensification of the educational process of physical education of students, ensuring its effective implementation. We believe that the didactic potential of the modernization process using tools developed on the basis of ICT in physical education remains insufficiently disclosed, as there are contradictions between the needs of physical education practice and the state of practical implementation of innovations.

## Reference

1. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. *Physical education of students*, 2015. 5, 3–8. <https://doi.org/10.15561/20755279.2015.0501>
2. 2. Ilitskaya A.S., Kozina Zh.L., Lakhno E.G., Ilitskaya L.V., Cieślicka M., Błażej S., Wiesława P. Students' attitude to the possibility of applying modern information and communication technologies in the educational process in physical education. *Physical education of students*, 2014. 2. 18–24. [http:// dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.906369](http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.906369).
3. Kachan O.A. Implementation of innovative technologies in physical culture and sports activities of educational institutions. Slavyansk:Vytoky, 2017. 138 p.
4. Koryagin V., Blavt O. Innovative test control technologies in physical education and sports: a monograph. Lviv, Ukraine: Lviv Polytechnic Publishing House, 2019. 236 p.
5. Koryahin V., Mukan N., Blavt O., Virt V. Students' coordination skills testing in physical education: ICT application. *Information Technologies and Learning Tools*, 2019. 70(2)Б, 216–226. <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2.4>.

## РОЗДІЛ 7. СТАНОВЛЕННЯ, СУЧАСНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ. ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА.

### ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ І ОСВІТИ

*Діщенко Д. В., Федорцов Д. В.*

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**Анотація.** У сучасному олімпійському русі спортивна, освітня і виховна сторони найтіснішим чином переплелися з історичними процесами, соціально-філософськими, політичними і економічними реаліями. Це зробило Олімпійські ігри, олімпійський спорт і олімпійський рух універсальним явищем, прикладом співпраці і зближення інтересів країн в ім'я гармонійного розвитку людини, зміцнення миру, взаєморозуміння і взаємоповаги між державами і народами, ефективним засобом реалізації політики мультикультуралізму.

**Вступ.** Одночасно це явище стало наочною ареною демонстрації протиріч і складнощів сучасного світу, ідеологічної та політичної боротьби, пошуку мирних шляхів вирішення конфліктів, співіснування великих і малих країн і народів. Погляди П'єра де Кубертена, для якого цінність спорту та Олімпійських ігор полягала в різнобічному і гармонійний розвиток людини в дусі гуманізму, що не реалізувалися в повній мірі і частково втратили свою актуальність в сучасних умовах після комерціалізації та професіоналізації спорту. В різні періоди після відродження Олімпійських ігор різні історичні та соціокультурні умови або сприяли, або перешкоджали поширенню олімпійського освіти.[1]

**Мета.** За мету дослідження було поставлено розгляд проблеми розвитку олімпійського руху і освіти в ретроспективі різних історичних періодів.

**Результати.** Крім зовнішніх чинників, що впливають на ставлення населення до олімпійської освіти, сам спорт таїть в собі перешкоди до формування тих ідеалів і цінностей, які пропагує сучасна система олімпійської освіти. Так, особливості конкурентної діяльності в спорті, суб'єктивності оцінки виступів спортсменів в деяких видах спорту, орієнтація на успіх, соціальну оцінку, фінансові нагороди і матеріальні блага дозволяють використовувати для перемоги над суперником будь формально заборонені засоби, нехтувати принципами гуманізму, що може призводити до прояву спортсменами якостей, суперечать духу олімпізму.[5,6]

Історично сформована концепція олімпійської освіти, характерна для більшості країн, відстає від вимог сучасності, відрізняється слабким соціокультурним змістом, обмеженою критичністю і прихильністю до емоційної риторики [2].

Необхідно враховувати, що олімпійський рух і Олімпійські ігри не потребують штучної ідеалізації. Їх цінність в багатій історії, яскравій сучасності, різноманітті і популярності, складнощах і протиріччях, численних взаємозв'язках з навколишнім середовищем. А ідеалізація олімпійського спорту та Олімпійських ігор, видатних атлетів і їх ролі в освітньому і виховному процесах є прямим шляхом до знецінення системи олімпійської освіти, скептицизму щодо його можливостей і значення. Олімпійська освіта повинна включати вивчення Олімпійських ігор та олімпійського руху як сукупності явищ і процесів історичного, соціально-економічного, політичного, освітнього, виховного і чисто спортивного характеру в їх органічному взаємозв'язку з урахуванням досягнень і проблем, позитивних і негативних сторін, ризиків і перспектив розвитку. Зміст олімпійської освіти має будуватися в суворій відповідності з віком, рівнем освіченості та ерудиції тих, хто займається [3].

Інтерес не тільки любителів спорту, а й широких верств світової громадськості, особливо молоді, викликає безліч проблем олімпійського спорту, що вимагають критичного аналізу, пошуку їх витоків і шляхів розв'язання. А таких проблем безліч: політизація і комерціалізація олімпійського спорту і Олімпійських ігор, різні форми порушення принципу «Чесної гри», корупційні прояви, політичні маніпуляції, гендерні складності, гігантоманія при проведенні Олімпійських ігор, охорона навколишнього середовища, здоров'я спортсменів, їх права та життєві перспективи, діяльність ЗМІ, свавілля тренерів і функціонерів, проблема допінгу і діяльності Всесвітнього антидопінгового агентства тощо.

Наївно думати, що розширення змісту олімпійської освіти в цих напрямках здатне негативно позначитися на іміджі і популярності олімпійського руху. Навпаки, односторонній, необ'єктивний і стереотипний підхід, орієнтований на ідеалізацію Олімпійських ігор та олімпійського спорту, може призвести не тільки до дискредитації олімпійської освіти, а й негативно вплинути на розвиток олімпійського руху. Такий підхід може забезпечувати використання потенціалу олімпійського руху для різнобічного вирішення завдань гуманітарної освіти та гуманістичного виховання людей.[4]

**Висновки.** Таким чином, розвиток сучасного стану та потенціал використання олімпійського спорту в системі гуманітарної освіти і гуманістичного виховання вимагає радикального розширення як самого поняття «олімпійська освіта», так і тієї предметної області, на якій вона здійснюється.

Система олімпійської освіти повинна охоплювати все різноманіття і глибину олімпійського руху з його багатою історією та сучасністю, досягненнями, проблемами,

суперечностями, складними зв'язками з різними галузями життя світового співтовариства як важливої складової частини гуманітарного виховання.

### Список використаної літератури

1. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення /Д. М. Анікєєв. - К., 2012. - 20 с.
2. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 109-114.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
4. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С.201-206.
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, О.М. Жданова, М.М. Линець[та ін.] ; за наук. ред. Є.Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
6. Футурний С.М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Сергій Михайлович Футурний; НУФВСУ. – Київ, 2015. – 45 с.