



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
**University «Alexandru Ioan-Cuza University» Iassy, Romania**  
**Чернівецьке обласне відділення НОК України**  
**Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів та молодих вчених**  
**Чернівецького національного університету**  
**імені Юрія Федьковича**  
**Рада молодих вчених**  
**Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича**

***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА***  
***ЕРГОТЕРАПІЇ***

*Збірник тез III Міжнародного науково-спортивного конгресу*  
*студентів та молодих вчених*

7-8 квітня 2022 р. м. Чернівці

**Чернівці**  
**Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**  
**2022**

***Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених  
проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної  
культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича***

А 437 **Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії:** матеріали III Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 7-8 квітня 2022 р.) / за редакцією Я. Б. Зоря, О.М. Киселиці,- Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2022. - 132 с.

Збірник містить тези виступів учасників III Міжнародного науково- спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 7-8 квітня 2022 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як філософія, психологія та історія фізичного виховання і спорту; фізичне виховання різних груп населення; здоров'язбережувальні технології, фітнес та рекреація; олімпійський, професійний та параолімпійський спорт; теоретико-методологічні основи професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії; проблеми формування здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Матеріали призначені для науковців, викладачів закладів вищої освіти, фахівців фізичної культури, спорту та ерготерапії, молодих вчених та студентів.

УДК 796.011.3+615.825

*Усі матеріали подано в авторській редакції.*

# **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Ірина Ванджурак**

*Ужгородська ЗОШ 1-3 ступенів, вчитель фізичної культури*

Проблема здоров'я підлітків стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи, стратегічна мета якої — виховання і розвиток вільної життєлюбної особистості, збагаченої науковими знаннями про природу і людину, готової до творчої діяльності і морального вдосконалення. Основними завданнями школи в даний час є: розвиток інтелекту, формування моральних почуттів, турбота про здоров'я дітей. Усе це узгоджується з основними напрямками проекту реформи загальноосвітньої школи, у якому на одному з перших місць постає здоров'я школярів.

Школа у своїй діяльності виходить з необхідності творчого розвитку особистості, сприяє становленню, розвитку інтелектуальних, психофізичних здібностей, соціальному самовизначенню. Усе це можливо тільки при наявності відповідного середовища в освітній установі, психологічного комфорту учня і вчителя, системно організованої виховної роботи.

У свою чергу, здорове середовище забезпечується наявністю умов збереження і зміцнення здоров'я школярів, з одного боку, і цілеспрямованим формуванням культури здоров'я всіх учасників освітнього процесу - з іншого. Центральне місце в культурі здоров'я займають ціннісно-мотиваційні установки, а також знання, уміння, навички збереження і зміцнення здоров'я, організації здорового способу життя.

Знання повного обсягу засобів фізичного виховання і їхніх характеристик дозволяє учителю відповідно до поставлених педагогічних завдань комплексно використовувати усі види засобів, відбирати найбільш ефективні фізичні вправи, розробляти нові системи фізичних вправ і повноцінно використовувати наявні педагогічні класифікації.

Для фізичного виховання характерна комплексність у застосуванні засобів, причому до засобів варто відносити, крім фізичних вправ, природні

сили природи і гігієнічні фактори, але ведучим і специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи.

Угрупування засобів фізичного виховання (фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори) покладені переважні функціональні можливості кожного засобу. Будь-який застосований засіб впливає на організм у цілому, проте кожний володіє специфічним, тільки йому властивим акцентованим впливом на ту чи іншу систему, на той чи інший орган.

Кожна група поєднує визначену кількість типових засобів. Застосовуючи один засіб, але з різною інтенсивністю, можна одержати кілька варіантів. Нарешті, кожен засіб застосовується не ізольовано, а в комплексі з іншими засобами різних груп (наприклад, біг зі стрибками при різних сполученнях і рівнях дії природних сил) [4]. Подібних комплексів засобів може бути необмежена кількість.

Звідси випливають ті положення, якими зобов'язаний керуватися вчитель:

1) розмаїття засобів створює, з одного боку, великі ускладнення при виборі найбільш ефективного засобу, а з іншого - необмежені можливості при вирішенні будь-яких педагогічних завдань;

2) вибір засобів повинний завершуватися розробкою їхніх комплексів, системи впливів на учнів.

Новий методологічний підхід до визначення сутності поняття здоров'я і принципів ЗСЖ уперше був розглянутий у монографії А.Г., Щедріної і одержав подальший розвиток у роботах Л.Г. Апанасенко, Р.И. Айзмана, Э.М. Казіна, В.П. Казначеева й ін. Змістовна характеристика категорії здоров'я може була отримана при глибокому аналізі його компонентів.

Розглядаючи здоров'я людини як багатоконпонентну модель, не можна не зупинитися на його визначенні, даному ВОЗ, у якому "здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та дефектів"[3].

Отже, в основу даного визначення покладена категорія стану здоров'я, що оцінюється по декількох рівнях: соматичному, психічному, соціальному. Однак

характер прояву психофізичних якостей індивіда, ступінь його соціальної адаптації не можуть не залежати від особистісних якостей людини, усвідомленості поводження, або зміцнювання власного здоров'я, або шкода, що наноситься йому. Тому здоров'я людини повинне визначатися й особистісним рівнем його прояву.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Столярів В.И., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) //Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, с. 11-15.
2. Татарникова Л.Г. із соавт. Валеология — основа безпеки життя дитини. — СПб: Петрос, 1997. — 240 з
3. Трещева О.Л. Програмно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10
4. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. /Под ред. А.М.Шлемина. – М., 1988.

### **ПАРАМЕТРИ СФОРМОВАНOSTІ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ СЕРЕД ПРИЗЕРІВ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО-2021**

**Іван Ганчар<sup>1</sup>, Олексій Ганчар<sup>2</sup>, Константин Чорбу<sup>3</sup>,  
Сергій Мединський<sup>4</sup>, Ольга Пилипко<sup>5</sup>, Юрій Близнюк<sup>6</sup>,  
Аліна Пилипко<sup>7</sup>, Андрій Ляшенко<sup>8</sup>**

<sup>1,2</sup>*Інститут Військово-Морських Сил НУ «ОМА», УКРАЇНА*

<sup>3</sup>*Державний педагогічний університет імені Іона Крянге, Кишинів, МОЛДОВА*

<sup>4</sup>*Мелітопольський державний педагогічний  
університет імені Богдана Хмельницького, УКРАЇНА*

<sup>5,6,7</sup>*Харківська державна академія фізичної культури, УКРАЇНА*

<sup>8</sup>*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди,  
УКРАЇНА*

У тезах розглядаються підсумки участі найсильніших плавців-призерів на змаганнях XXXII Олімпійських ігор у Токіо-2021 у складі національних збірних команд, що існували ще з 1896 на I-III етапах їх проведення. Тому для теорії та практики розвитку плавання є важливими сучасні досягнення плавців на цих престижних змаганнях, що проходили у Токіо-2021 в умовах, зумовлених коронавірусною пандемією. У наявних публікаціях з теорії і методики фізичного виховання та спорту конкретна інформація про стан сучасних параметрів відмінності сформованості навичок плавання серед молоді та дорослих на престижних змаганнях з урахуванням їх статі зустрічається дуже епізодично (І.Л. Ганчар; О.І. Ганчар; Ю.О. Короп та ін.; В.М. Платонов; З.П. Фірсов). Також є відомі закордонні джерела науковців і признаних фахівців (E. Bartkowiak; C. Colwin; D. Costill; J. Counsilman; J. Giehl; D. Hannula; E. Maglischo; E. Schramm). Отже, найбільш інформативними для професіоналів і любителів плавання можуть бути особливості відмінностей між досягненням жінок і чоловіків у змаганнях на сучасних Олімпійських іграх.

Предметом дослідження стали особливості схожості і відмінності результатів сформованості навичок плавання серед представників різної статі та віку на Олімпійських іграх з плавання на сучасному проведенні у 2021 році.

**Завданнями дослідження були:** 1) визначення відмінностей в рівнях сформованості навичок плавання серед кваліфікованих плавців відповідно до практики проведення престижних змагань на XXXII Олімпійських іграх з плавання у Токіо-2021; 2) впровадження найбільш помітних результатів проведених досліджень в сучасний досвід практики для можливого покращення результатів плавання в різних вікових групах. **Основними методами дослідження були:** теоретичний аналіз літературних джерел та досвіду практики, узагальнення документальних матеріалів, включає сайти Інтернету, математична статистика.

Як свідчать отримані результати змагань, найбільш вагомі показники (від 30 до 3 медалей) були серед команд плавців-призерів США-30, Австралії-21, Великобританії-8, Італії-7, Китаю-6, Канади-6, Росії-5, Японії-3, Угорщини-3,

Німеччини-3, Бразилії-3, Нідерландів-3. Менш показові результати змагань (2-1 медалі) мали місце серед команд плавців-призерів: ПАРЕ-2, Гонконгу-2, України-2, Швейцарії-2, Тунісу-1, Франції-1, Швеції-1, Фінляндії-1 та Данії-1.

Отримані показники дозволяють зробити наступні новітні висновки та сформулювати практичні рекомендації для поліпшення стану формування рухових навичок плавання серед елітних плавців на засадах детального аналізу сучасного досвіду рівня досягнень чоловіків та жінок на престижних змаганнях.

1. Аргументовано з'ясована динаміка сформованості рухових навичок плавання за можливостями подолання різними способами плавання залежно від статевої відмінності учасників плавців-призерів на сучасному етапі проведення XXXII Олімпійських ігор у Токіо-2021, за існуючою програмою спортивного і марафонського плавання. Так перевага віку чоловіків над жінками спостерігалася в 11 випадках: 200 м на спині – 4 роки, 200 м комплексне плавання - 4, 100 м на спині – 3, 100 м брас – 3, 50 м вільним стилем – 2, 800 м вільним стилем – 2, 4×100 м комбінована – 2, 4×100 м в змішаній комбінованій естафеті – 2, на 200-400 м вільний стиль – 1 рік, на 400 м комплексного плавання – 1 рік. Між тим перевага віку у жінок над чоловіками простежувалась тільки у 6 випадках: 100 м вільний стиль – 4, в марафонському плаванні – 3, в плаванні на 100 м батерфляєм – 2, та 200 м батерфляєм – 1, на 1500 м вільним стилем – 1 та 4×200 м вільним стилем – 1. Зафіксовано також подібність віку чоловіків та жінок у 2 випадках: на 200 м брас, естафеті 4×100 м вільним стилем (чол.,  $x \pm m = 24,26 \pm 1,22$ ; жін.,  $x \pm m = 23,57 \pm 1,66$ ;  $t = 0,203$ ;  $p > 0,05$ ).

2. Детально узагальнено результати відмінності показників середньої швидкості подолання дистанцій різними способами плавання серед чоловіків і жінок призерів фінальних запливів різними способами плавання на Олімпійських іграх з плавання, що відбулися поза чергове на сучасному етапі їх проведення у Токіо-2021. Чоловіки відрізняються більш високим рівнем результатів, ніж жінки: більш за все у плаванні вільним стилем – 0,213 м/с, далі у плаванні батерфляєм – 0,195 м/с, потім на спині – 0,175 м/с та брасом – 0,175 м/с, комплексним плаванням – 0,16 м/с, після в естафетному плаванні – 0,15 м/с,



в стаєрському плаванні вільним стилем – 0,11 м/с, а мінімум відмінності складає понад – 0,08 м/с на дистанції марафонського плавання 10000 м. Узагальнено показники відмінності середньої швидкості плавання різними способами плавання акумулюють рівень понад 0,16 м/с (чол.,  $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$ ; жін.,  $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$ ;  $t = 3,31$ ;  $p < 0,05$ ).

3. Переконаливо встановлено результати моніторингового педагогічного дослідження серед плавців-призерів чоловіків та жінок на Олімпійських іграх у Токіо-2021: найбільша відмінність середньої швидкості плавання властива їм на спринтерській дистанції 50 м вільним стилем – 0,26 м/с, потім різниця фіксується в плаванні на 100 м на дистанціях різними способами плавання – 0,202 м/с, на 200 м різними способами – 0,168 м/с, в плаванні 400 м різними способами плавання – 0,14 м/с, на стаєрських дистанціях плавання вільним стилем 800-1500 м – 0,126 м/с, а найменша відмінність спостерігається у марафонському плаванні на 10000 м (тільки – 0,08 м/с). Узагальнено відмінність середньої швидкості плавання на дистанціях у чоловіків від жінок складає – 0,16 м/с (чол.,  $x \pm m = 1,83 \pm 0,15$ ; жін.,  $x \pm m = 1,67 \pm 0,13$ ;  $t = 3,31$ ;  $p < 0,05$ ).

4. Подальші дослідження слід зосередити на можливостях плавців-призерів показувати свої найвищі показники не тільки на чергових престижних змаганнях проведення Олімпійських іграх, але і на інших попередніх протиборствах, де вони приймали участь у складі збірних національних команд країн на тих чи інших дистанціях спортивного та марафонського плавання. Це може бути корисним для відповідного оптимального урахування потенційних можливостей плавців різного віку і статі на престижних змаганнях.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПІВ РОЗВИТКУ ТА КООРДИНОВАНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТРУКТУР СПОРТСМЕНІВ**

**Каратєєва С.Ю, Слободян О.М, Гой Р.С.**

Як відомо, юнацькому віку властиве закінчення процесів росту і остаточного формування морфо – функціональних компонентів основних систем життєзабезпечення. Власне цей період онтогенезу вважається найбільш значущим у вивченні конкретних морфологічних критеріїв діагностики норми і патології, як період соціально – фізичного становлення в професії, особливо спортивного спрямування.

Вивчення особливостей і темпів розвитку організму спортсмена в цілому і ступеня координованої взаємодії та взаємовідношень його морфофункціональних структур є актуальною проблемою вікової морфології. Доказом цього може бути, зокрема, збільшення кількості наукових робіт, у яких аналізується будова тіла та соматотипологічні особливості на різних етапах онтогенезу. Крім того, останнім часом великого значення набуває порівняльний аналіз фізичного розвитку дітей, які займаються спортом та обстежених через певні часові інтервали.

Одною із важливих проблем сучасної морфології є вивчення змін, які відбуваються в організмі, під дією різних факторів. Ця проблема набула особливе значення в зв'язку з розвитком спорту. Високі спортивні показники, пов'язані зі значними навантаженнями на організм спортсмена, спонукають науковців, лікарів, тренерів до пошуку фізіологічних резервів організму та пошуку оптимальних режимів при тренуванні.

Дослідження показали зміни основних фізіологічних та біохімічних показників у спортсменів, таких як адаптація м'язової, серцево-судинної, дихальної систем, характер енергозабезпечення м'язів, процеси метаболізму тканин. Є також наукові праці, які відображають структурні зрушення, які появляються в організмі під дією фізичних навантажень.

Актуальними питаннями є щодо адаптаційних змін, які протікають в молодому організмі при тривалих навантаженнях різного характеру. В даних працях значний об'єм займають дослідження, приуроченні змінам скелетних

м'язів та їх кровоносного русла, враховуючи значення скелетної мускулатури в руховій активності.

З цієї точки зору, вивчення змін, які відбуваються саме в м'язовій тканині та в організмі в цілому, під дією фізичних загрузок різної інтенсивності та характеру – є актуальним питанням та має важливе практичне значення.

## **ПРИНЦИПИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОРФОМЕТРИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

**Каратєєва С.Ю, Слободян О.М, Головачук О.К\*, Лаврів Л.П.**

*Кафедра анатомії, клінічної анатомії та оперативної хірургії  
Буковинського державного медичного університету МОЗ України; \*Жіноча  
консультація міського клінічного пологового будинку № 1, м. Чернівці*

Сучасний професійний спорт вимагає навантажень, які наближаються до максимальних, а іноді і є такими або перевищують їх. Тому встановлення цих максимально допустимих навантажень, які б не викликали патологічних змін у кістковій тканині, та вивчення закономірностей їх розвитку є досить перспективним напрямком. Це дозволить вчасно провести профілактично – лікувальні заходи щодо покращення структурно – функціонального стану кісткової тканини людей, що займаються фізичним спортом або мають подібні професійні особливості.

Якщо раніше увага дослідників була звернута лише на вплив факторів фізичного навантаження на організм спортсмена в цілому і на кісткову тканину зокрема, то в останні роки в зв'язку з провадженням нових методів діагностики в центрі уваги постає питання вивчення цих впливів з урахуванням усіх індивідуальних особливостей кожного індивідуума, а також і на інші тканини (наприклад м'язи, судини та інші). Особливо це стає актуальним в зв'язку з

розвитком професійного спорту та збільшення кількості людей, що займаються фізкультурою.

На сучасному етапі розвитку спорту та спортивної науки прикладом інтеграції сучасних наук, в основу яких покладено подібність структури внутрішнього функціонування об'єктів, є загальна теорія підготовки спортсменів. Сьогодні теорія підготовки спортсменів, що спирається на методологію інтегративних підходів та можливості суміжних дисциплін, дозволяє забезпечити таку систематизацію знань, яка відрізняється функціональною повнотою та не має протиріч, дозволяє отримати обсяг знань, накопичених в теорії спортивного тренування, фізіології, біохімії, морфології, психології, тощо. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті розвивається під впливом ряду загальнонаукових дисциплін та теорій. Напрямок управління та контроль підготовки спортсменів, їх відбір та орієнтація, моделювання та прогнозування об'єднують галузь знань, що в останні два десятиліття інтенсивно розроблялись. Це зумовлено проявом загальної тенденції й об'єктивізації системи підготовки спортсменів, упровадженням досягнень науково-технічного прогресу, використанням можливостей загальнонаукових дисциплін, таких, як кібернетика, морфометрія, системний підхід, дослідження операцій тощо, пошуку резервів удосконалення системи підготовки спортсменів.

У зв'язку з цим формування цілісної системи знань потребує розгляду управління та контролю, відбору та орієнтації, моделювання та прогнозування, як одного з ключових напрямів в процесі вивчення теорії підготовки спортсменів.

## **ОСОБИСТІСНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Курнишев Юрій**

*к. пед. наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я*

**Турченяк Таїсія,**

Суть особистісно-діяльнісного підходу до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. О. Попова і А. Губа зазначають, що особистісно-діяльнісний підхід є плідним методологічним підходом до вивчення педагогічних явищ, процесів. Він сприяє забезпеченню розвитку й саморозвитку особистості учня, виходячи виявлення його індивідуального неповторного суб'єктивного досвіду, здібностей, інтересів, ціннісних орієнтацій, можливостей реалізувати себе в пізнанні, навчальній діяльності, поведінці. Реалізація цього в дослідно-експериментальних дослідженнях дає можливість педагогу експериментатору дійти висновків щодо правильності зробленого в дослідженні припущення, визначити ступінь впливу того чи іншого типу й виду діяльності на рівень досліджуваних якостей особистості учня, вихованця.

Особистість не може самовизначитися без діяльності, оскільки вона включає і ті якості, які отримуються і виявляються в процесі взаємодії з усією навколишньою дійсністю (потреби, переживання, здібності до подолання перешкод і тощо). Діяльність виступає як найважливіша форма активності особистості, що організує і здійснює його буття, а також як один з провідних способів існування особистості. Вчені часто розглядають окремо діяльнісний і особистісний підходи. Так, широке поширення в наукових дослідженнях отримав діяльнісний підхід (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн), головне значення якого полягає в тому, що він є основою розуміння «розвитку» як якісного перетворення в системі, що призводить до принципово нового її устрою і способу функціонування. Цей факт обумовлює необхідність реалізації підходу в педагогічних дослідженнях.

Уявлення про соціальну, діяльнісну і творчу суть людини як особистості в широкому сенсі утворює в педагогіці особистісний підхід. Він означає

орієнтацію при конструюванні і здійсненні педагогічного процесу на особистість як на мету, суб'єкт, результат і головний критерій його ефективності, вимагає визнання унікальності особистості, її інтелектуальної і моральної свободи, права на повагу, відбиваючи тим самим головний орієнтир гуманістичної парадигми. У межах цього підходу передбачається, що і педагоги, і учні відносяться до кожної людини як до самостійної цінності, індивідуальності, а не як до засобу для досягнення своїх цілей; це вимагає персоналізації педагогічної взаємодії і адекватного включення в цей процес особистого досвіду.

Є. Бондаревська і В. Серіков [9; 26] розуміють особистісний підхід як певний стиль спілкування усіх учасників освітнього процесу; як один з пояснювальних принципів, що допомагають розвитку фахівця; як спеціальний освітній процес, що забезпечує становлення особистісних функцій майбутнього фахівця. Можна стверджувати, що при підготовці майбутнього вчителя необхідно: включати ціннісно-сенсові компоненти в зміст навчання; цілеспрямовано формувати професійно значущі особистісні властивості студента; моделювати педагогічні ситуації, які зажадають від студентів особистого способу освоєння досвіду і поведінки; здійснювати диференціацію учнів за їх особистісними якостями.

Учені вважають, що особистісний підхід орієнтує на формування ціннісного ставлення до студента як до людини, враховує, що всі зовнішні педагогічні впливи завжди діють опосередковано, заломлюючись через внутрішні умови особистості і індивідуальності її психічні і особистісні властивості, спираючись на її активність.

Особистісний підхід спрямований на виявлення можливостей становлення самобутнього особистісного образу, розвитку сутнісних сил майбутнього вчителя, взаємодії його з людьми, природою, культурою, цивілізацією і передбачає дослідження ієрархії цілей особистісного

саморозвитку, виділення специфічного змісту освіти, на основі якої розвиваються особистісні якості й основні складові індивідуальності майбутнього вчителя.

Слід також зазначити, що розвиток особистості вчителя фізичної культури у зв'язку з розвитком його мотиваційної сфери, перегрупуванням ціннісних орієнтацій здійснюється шляхом вирішення діалектичних суперечностей, що є підґрунтям реалізації особистісно-діяльнісного підходу в процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури. Саме це є метою особистісно-діяльнісного підходу, необхідного для професійної підготовки вчителя до реалізації цілісного педагогічного процесу виховання фізичної культури особистості школяра.

Зміст підготовки вчителя фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі, тобто до реалізації цілісного педагогічного процесу виховання фізичної культури особистості, ґрунтується нами розширеному трактуванні змісту педагогічної освіти. Отже, готовність учителя фізичної культури до професійної діяльності, тобто реалізації цілісного педагогічного процесу виховання фізичної культури особистості школярів, розкрито як складне якісне, структурно-динамічне утворення, що характеризується певним рівнем спеціальних теоретичних, практичних, мотиваційних цінностей, придбаних у результаті виховання, освіти, навчання й інтегрованих у творчу педагогічну діяльність учителя. Центральним ядром готовності учителя фізичної культури до професійної діяльності є позитивні установки, мотиви й освоєні цінності фізичної культури й вчительської професії. Зазначена готовність включає також професійно важливі риси характеру, педагогічні здібності, сукупність професійно-педагогічних знань, навичок і умінь, певний досвід їх застосування на практиці.

У структурі готовності до професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури виділяємо мотиваційний, теоретичний та практично-творчий компоненти, кожен з яких має специфічні цільові функції і в цьому сенсі –

відносно самостійні. Цей склад компонентів професійної готовності забезпечує її змістову базу, що визначає можливість здійснення різних видів професійно-педагогічної діяльності в повному обсязі. Учитель фізичної культури повинен володіти практичними діями, які складаються з цілої низки прийомів і операцій, спрямованих на створення необхідних умов для здійснення навчально-виховної роботи з учнями (розподіл обов'язків членів колективу, визначення місця роботи і розміщення учнів, послідовність діяльності учнів, створення умов для самоконтролю і взаємоконтролю, порядок зміни видів діяльності або етапів виконання завдань).

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Абдуллина О.А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования* / О.А. Абдуллина. – М.: Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Бондаревская Е.В. *Качество образования как условие его опережающего развития и конкурентноспособности* / Е.В. Бондаревская // *Наука и образование. Известия Южного отделения Российской академии образования и Ростовского государственного педагогического университета: научно-образовательный и прикладной журнал* 2005. – Спецвыпуск. – С. 5-15.
3. Сериков В.В. *Образование и личность: теория и практика проектирования педагогических систем* / В.В. Сериков. – М.: Логос, 1999.–272с.
4. Сущенко Л.П. *Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія.* -Запоріжжя: ЗДУ, 2003. - 442 с.
5. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів.* Частина I. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с.

### **СПЕЦИФІКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ**

**Світлана Дудіцька,**

*канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент*



*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Максим Малій**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

Нині розвиток силових видів спорту, зокрема пауерліфтингу, набув широкого поширення. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів та сприятливим впливом на здоров'я спортсмена [2].

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму [2].

Все це разом узятє робить пауерліфтинг одним із цінних та корисних засобів у вихованні молодого покоління.

Досягнення високих спортивних показників в пауерліфтингу, як і в будь-якому іншому виді спорту, можливе лише за умови систематичних занять, спрямованих на всебічний фізичний розвиток, вироблення вольових якостей, прагнення постійного вдосконалення техніки виконання різного роду вправ високу техніку виконання та відмінну фізичну підготовку.

Завдяки вправам з обтяженнями, у атлета зміцнюється кістково-зв'язувальний апарат, м'язи стають рельєфнішими і набагато об'ємнішими. Для виховання власне силових здібностей та одночасного збільшення м'язової маси застосовують вправи, що виконуються в середньому та варіативному темпі. Причому кожна вправа виконується до явно вираженої втоми [1].

Для початківців величина обтяження береться не більше 40-60% від максимуму, більш підготовлених - 70-80%, або 10-12 ПМ. Обтяження слід збільшувати у міру того, яка кількість повторень в одному підході починає перевершувати задане, тобто, необхідно зберігати ПМ не більше 10- 12. У такому варіанті цю методика можна використовувати у роботі, як із дорослими, так і з молодими спортсменами-початківцями.

Виховання власне силових здібностей з використанням граничних і граничних обтяжень. Сутність цієї методики полягає у застосуванні вправ, що виконуються: 1) у долаючий режим роботи м'язів; 2) у поступаючому режимі роботи м'язів [1].

Ця методика є однією з основних, особливо у тих видах діяльності, де велику роль відіграє відносна сила, тобто. приріст сили йде збільшення м'язової маси. Однак у роботі з спортсменами-початківцями та дітьми її застосовувати не рекомендується.

Силові здібності виявляються не власними силами, а через рухову діяльність. При цьому вплив на прояв силових здібностей надають різні фактори, внесок яких у кожному конкретному випадку змінюється залежно від: конкретних рухових дій та умов їх здійснення, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини [1].

Серед них виділяють: 1) власне м'язові, 2) центрально-нервові; 3) особистісно-психічні; 4) біомеханічні; 5) біохімічні; 6) фізіологічні фактори; 7) різні умови зовнішнього середовища.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

- 1.Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. - К. : Олімпійська література, 1999. — 288 с.
2. Стеценко А.І. Пауерліфтинг: Перспективи розвитку як популярного виду спорту в Україні [Electronic resource]. — Access mode: [http://librar.org.ua/sections\\_load.php?s=culture\\_science\\_education&id=4400&start=1](http://librar.org.ua/sections_load.php?s=culture_science_education&id=4400&start=1)

### **МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДО**

**Світлана Дудіцька,**

*канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Любов Гаврилова**

*завідувач сектору дошкільної освіти управління освіти Чернівецької  
міської ради*

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням - невід'ємна частина навчального процесу, контроль є необхідним компонентом педагогічного процесу, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму учнів, адекватність фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і ушкоджень.

Медико-педагогічний контроль на заняттях з фізкультури -це система медичних і педагогічних спостережень, аналіз ефективності використання засобів і методів фізичного виховання, визначення шляхів поліпшення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку [5]. Мета МПК - визначити результат педагогічного впливу на фізичний розвиток дітей та його відповідність запланованим результатам, сприяти оптимізації рухової активності, забезпечити ефективне розв'язання завдань фізичного розвитку та оздоровлення дітей, тісну співпрацю педагогів і медичних працівників [2].

Основні завдання МПК:

- оцінка стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, функціональних можливостей і динаміки формування рухів дітей;
- оцінка санітарно-гігієнічного стану місць проведення занять з фізкультури;
- аналіз планів роботи педагогів, змісту занять з фізкультури, дотримання методики проведення;
  - медико-педагогічні консультації з питань фізичного виховання;
  - профілактика травматизму;
  - моніторинг ефективності організації фізичного виховання у закладі дошкільної освіти (ЗДО).

МПК проводять у кожній віковій групі двічі - на початку й у кінці навчального року. Графік МПК затверджує керівник ЗДО. МПК проводять безпосередньо під час занять з фізкультури. Перед заняттям відповідальні особи мають ознайомитися з методичною розробкою заняття (планом, конспектом), проаналізувати відповідність вимогам програми, стану здоров'я та рівню фізичної підготовки дітей.

МПК передбачає:

- контроль за навантаженням дітей, які включені за станом здоров'я до основної, підготовчої та спеціальної груп;
- аналіз дотримання методики проведення заняття;
- оцінка санітарно-гігієнічних умов місця проведення заняття (температурний, світловий та повітряний режими, дотримання правил безпеки, наявність засобів першої медичної допомоги тощо);
- аналіз відповідності одягу та взуття умовам проведення заняття;
- моніторинг відповідності загального навантаження на дітей та особливостей їхнього фізичного розвитку;
- вивчення реакції організму дітей на фізичне навантаження (забезпечення природної потреби рухатися);
- хронометраж заняття.

Щоб визначити оптимальність та інтенсивність фізичних навантажень, слід використовувати суб'єктивні, об'єктивні та візуальні критерії. Ці критерії дають змогу з'ясувати вплив запланованих видів рухової активності на організм дитини, зокрема визначити загальну та моторну щільності заняття з фізкультури, ступінь фізичного та психологічного навантажень на дитину.

Суб'єктивні критерії - це суб'єктивні відчуття дорослих і дітей [4].

Об'єктивні критерії - показники діяльності різних систем організму дитини (індивідуальне хронометрування, підрахунок частоти дихання, пульсометрія).

Візуальні критерії - зовнішні ознаки реакцій організму дитини на навантаження. Загальні навантаження - це сукупність фізичних, психологічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури.

Інтенсивність загального фізичного навантаження залежить від добору фізичних вправ, їх складності та поєднання, частоти повторень.

ЧСС у дітей відносно її вихідного показника має зростати протягом заняття, а саме:

- вступна частина - 15-20%;

- протягом підготовчої - 20-25%;
- кінець основної - 60-80%;
- у заключній частині - 5-10%.

ЧСС можна вимірювати й після виконання основних рухів, перед рухливою грою. Під час проведення МПК також слід аналізувати, чи враховують інструктор з фізкультури або вихователь орієнтовні строки перебування дитини в підготовчій групі по фізкультурі (після перенесеного захворювання). Відповідальні особи мають зафіксувати таку інформацію:

- висновок про реалізацію мети заняття в цілому і диференційовано – кожного завдання окремо;
  - висновок про виконані (або невиконані) вправи, їх кількість;
  - показники функціональних зрушень як реакція ЧСС;
  - висновок про достатню чи недостатню кількість інтервалів відпочинку між вправами;
  - висновок про неточності у методиці, організації та проведення заняття;
  - поради щодо шляхів усунення помилок.

Результати медико-педагогічних спостережень під час заняття з фізкультури слід фіксувати у протоколі медико-педагогічного контролю.

Критеріями позитивних змін фізичного розвитку дітей можуть бути, зокрема: покращення самопочуття, настрою; нормалізація сну; стійке бажання займатися фізичними вправами; зниження втомлюваності; зменшення загострень хронічних захворювань, випадків гострих респіраторних захворювань.

Результати МПК використовують для оцінки індивідуального та колективного рівня рухової активності дітей. За результатами МПК визначають ризики можливого негативного впливу гіпокінезії та гіперкінези на фізичний розвиток та функціональні можливості організму дитини, захворювання ендокринної, кістково-м'язової, серцево-судинної систем [3].

За результатами МПК за потреби коригують плани освітньої роботи з фізичного виховання, оздоровлення, зокрема дозування фізичних навантажень

дітей, планують заходи та розробляють практичні рекомендації щодо поліпшення оздоровчо-фізкультурної роботи тощо.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35.

2. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.

3. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 40–42.

4. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Наталія Євгенівна Пангелова ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 42 с.

5. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєданого фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 150–155.

## **СОЦІАЛЬНА РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**Майдебуря С. В.**

*Криворізький державний педагогічний університет*

Соціально-педагогічні умови формування особистості учнів старшої школи на уроках фізичної культури визначається як сукупність факторів, що забезпечують системну організацію освітнього процесу (регулювання, взаємодію об'єктів і явищ педагогічної дійсності) шляхом використання різноманітних форм і методів навчання, що передбачає вдосконалення міжособистісних відносин учителя-учня для вирішення конкретних дидактичних завдань, активізацію навчально-пізнавальної діяльності, розвиток мотивації до здорового способу життя, занять спортом, ініціативності, самостійності.

Сьогодні перед учителем фізичної культури стоїть проблема зробити фізичне виховання процесом безперервної дії і це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність епізодичними виховними заходами з фізичного виховання.

Соціально-освітнє середовище розглядають як відкриту педагогічну систему, що тісно пов'язана з зовнішніми чинниками і яка не може функціонувати поза їхніми межами та впливами. Соціально-освітнє середовище виступає як ефективна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів і педагогів, розвитку психологічно здорової особистості, особистісному та професійному зростанню учнів, гармонізації їх особистості. Соціально-освітнє середовище школи має бути таке, в якому більшість учасників мають позитивне до нього ставлення, високі показники індексу задоволеності потреб і захищеності [1, с. 307].

З індивідуальних характеристик, необхідних вчителю фізкультури як впливу на становлення особистості школярів старшої школи, можна відзначити такі якості, як справедливість, любов до дітей, вміння знаходити спільну мову з юнаками і дівчатами, висока відповідальність, комунікабельність, вміння тримати під контролем кілька одночасних процесів, фізична витривалість, стресостійкість, незлопам'ятність, вміння прощати, доброзичливість та вміння йти на контакт з батьками.

Учитель фізичної культури – це педагогічний працівник високої культури, великої душі і доброго серця, провідник ідей державотворення, який має спеціальну підготовку і професійно проводить навчально-виховну роботу в закладах середньої освіти, спрямовану на формування у дітей і молоді фізичного та морального здоров'я, підготовку до ведення активного способу життя. Відомо, що успіхи фізичного виховання школярів залежать від багатьох чинників: стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, матеріально-спортивного забезпечення, методики навчально-виховного процесу, ставлення педагогічного колективу, батьківської громадськості до засобів фізичної культури.

Українське шкільництво в умовах сьогодення ставить перед учителем фізичної культури вимогу «забезпечити виховання в дітей бережливого ставлення до власного здоров'я і здоров'я ближнього». Це повинно проходити шляхом вирішення таких завдань: формування поняття про те, що піклування людини про своє здоров'я, фізичний розвиток є не тільки її особистою справою, а й суспільним обов'язком; сприяння правильному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я; розвиток основних видів рухових дій, формування рухових умінь і навичок; виховання стійкого інтересу і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою; формування в учнів правильної постави, підтягнутості й охайності; формування навичок фізичного самовдосконалення і ведення здорового способу життя; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, які забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; використання різних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення [2].

Отже, соціальна роль учителя фізичної культури полягає у передачі молодому поколінню необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, у формуванні вмінь і навичок зміцнення здоров'я, запобігання його порушення, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої й активної



життєдіяльності. На сучасному етапі шкільна фізична культура чекає високопрофесійного учителя, який здатний організувати навчально-виховний процес, що забезпечує формування особистості школяра, розвиток у діалектичному взаємозв'язку його фізичних, духовних, морально-вольових якостей.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гуцуляк Л. І. Соціально-освітнє середовище в педагогічному процесі школи. *Молодий вчений*. 2017. 5: 304–307.

URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/5/71.pdf>

2. Ханікянц О. В. Соціальна роль учителя фізичної культури.

URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16426/1/додаг\\_4.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16426/1/додаг_4.pdf)

## **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**

**Мельник О. О.**

*Криворізький державний педагогічний університет*

Для досягнення високого всебічного розвитку, занять, що обмежені одним предметом в одній чверті навчального плану, недостатньо: по-перше, вони не дозволять однаково добре розвинути всі фізичні якості; по-друге, такі заняття одноманітні, отже, нудні і стомлювальні. Учень, щоб розвинути свої фізичні якості, а, можливо, і досягти успіхів у змаганнях, повинен: або систематично тренуватися; або урізноманітнити свої заняття з фізичної культури, застосовуючи в них різноманітні засоби загальної фізичної підготовки.

Серед цих засобів особливе місце мають займати рухливі ігри. Заміна традиційних легкоатлетичних та гімнастичних вправ на рухливі ігри обумовлено тим, що ігрові засоби та методи є найсильнішими стимуляторами рухової діяльності дітей. У сучасних умовах пошуку методів підвищення інтересу та мотивів до занять фізичною культурою, нетрадиційні системи вправ

та видів спорту тощо. Така заміна бачиться нами найпростішим способом вирішення даної проблеми.

Таким чином, виявлено протиріччя між теоретичним обґрунтуванням ефективності програми з фізичної культури у школі в аспекті розвитку фізичних якостей та невідповідністю рівня розвитку цих якостей у учнів вимогами програми.

**Метою** роботи стало визначення впливу рухливих ігор на фізичний розвиток школярів середньої школи.

**Методи дослідження.** Для оцінки фізичних якостей було використано такі тести: стрибок у довжину з місця; згинання та розгинання рук в упорі лежачі; нахил уперед із прямими ногами із положення сидячи; підтягування у висі для хлопців та «підтягування у висі на низькій перекладині для дівчат; човниковий біг 3x10 м; піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с (В. І. Лях «Тести у фізичному вихованні школярів»).

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі Криворізької загальноосвітньої школи I-III ступенів №32 у 2021-2022 навчальному році. У дослідженні брали участь учні 7-х класів у кількості 50 осіб. Середній вік досліджуваних становить 12,8 років. Дослідницьку групу склали 26 учнів із 7-Б класу, контрольну 24 учня із 7-В класу. В дослідницькій групі на заняттях фізичною культурою використані найбільш ефективні ігрові завдання з рухливих ігор, які дозволять підвищити рівень фізичних якостей.

Результати дослідження впливу рухливих ігор на фізичний розвиток учнів середньої школи визначили, що найбільший приріст відбувся у розвитку таких фізичних якостей як гнучкість хребта та кульшових суглобів та координаційні здібності у бігу. Середній приріст результатів отримали у розвитку таких якостей як витривалість м'язів плечового пояса та динамічна сила переважно м'язів черевного преса. Найменший приріст результатів отримали у розвитку швидко-силових здібностей та сили м'язів верхнього плечового поясу. Результати даного дослідження, а також комплекс запропонованих рухливих

ігор можуть бути використані в практиці роботи вчителів фізичної культури як у початковій, так і в середній школі.

Встановлено, що використання рухливих ігор на уроках фізичного виховання школярів середнього віку позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів експериментальної групи. Використання комплексів рухливих ігор на уроках фізичного виховання показало, що в учнів дослідницького класу відбувся більший приріст показників розвитку фізичних якостей порівняно з показниками учнів контрольного класу. Рухливі ігри є дієвим засобом виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості учнів середньої школи.

## **РЕЖИМНІ МОМЕНТИ ЯК НЕОБХІДНИЙ РЕГУЛЯТОР ЖИТТЄВИХ ПРОЦЕСІВ ОРГАНІЗМУ**

**Наталія Ємельяненко**

*асистент кафедри анатомії людини ім. М. Г. Туркевича,  
Буковинського державного медичного університету МОЗ України*

Людина, що вміє зі студентських років організувати режим своєї праці і відпочинку, в майбутньому надовго збереже бадьорість і творчу активність.

Чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів наперед продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль визначеної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності.

Організація раціонального режиму дня повинна проводитись з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого навчального закладу (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, в тому числі і біоритмів.

Відомо, що перехід від дня до ночі супроводжується рядом фізичних змін. Знижується температура повітря, підвищується його вологість, змінюється атмосферний тиск, інтенсивність комічного випромінювання. Ці природні явища в процесі еволюції людини сприяли виробленню відповідних адаптивних змін в фізіологічних функціях.

Добові біоритми відображаються на роботі системи травлення, залоз внутрішньої секреції, на складі крові, на обміні речовин. Так, найнижча температура тіла у людини спостерігається рано вранці, найвища – в 17-18 год. Добові ритми вирізняються високою стабільністю. Знаючи розглянуті закономірності, людина може правильніше побудувати свій режим дня.

Варто також врахувати, що далеко не у всіх людей добові біоритми проходять в однакових часових параметрах. У «сов», наприклад, проходження психічних процесів покращується ближче до вечора. Зранку ж вони ніяк не можуть «розкачатися», хочеться довше поспати. «Жайворонки» ж люблять раніше лягти

спати. Зате рано вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової діяльності.

Однак за допомогою вольових зусиль людина може поступово дещо перебудувати свої добові біоритми. Це необхідно при зміні системи навчання, зміні часового поясу.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості людини являється достатньо рухова активність. Останні роки в сил високого навчального навантаження в університеті і вдома у більшості студентів спостерігається дефіцит в режимі дня, недостатня рухова активність, що може викликати ряд серйозних змін в організмі людини.

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що викликає у студентів при тривалому і напруженому розумовому навантаженні – це активний відпочинок і організована фізична діяльність.

Руховий режим людини складається в основному з ранкової фіззарядки, прогулянок на свіжому повітрі, уроках фізичної культури, заняттях в гуртках і

спортивних секціях, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

Фізичні вправи сприяють хорошій роботі органів травлення, допомагаючи перетравленню і засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки і нирок тощо.

Отже, у кожному з нас закладені особливі біологічні годинники, згідно з якими організм періодично і в визначених параметрах змінює свою життєдіяльність. Важливою є правильна організація режиму дня для ефективного використання життєвих сил організму та запобігання збоїв у процесах. Що відбуваються в ньому.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Байер К. Здоровый образ жизни/ К.Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 1997. – С. 138.
2. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека/ Е.А.Пирогова. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
3. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловетский В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровье, 1989. – 136 с.
4. Здоровий спосіб життя. Перший український блог про здорове життя. [[wayoflife.dp.ua/shho-take-xatxa-joga.html](http://wayoflife.dp.ua/shho-take-xatxa-joga.html)]

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ СЕКЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Осадченко Т.М.**

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Відомо, що студентський вік є найбільш сприятливим для розвитку та підтримки всіх фізичних якостей, особливо сили та витривалості. Цей вік є періодом найбільшого спортивного злету, виконання спортивних нормативів у багатьох видах спорту. До цього слід додати, що студентський спортивний рух – один з потужних в світі, що доведено престижністю участі збірних команд країн

у Всесвітніх Універсиадах, як окремої ланки спортивного зростання в світовому Олімпійському русі. [1].

Відомо, що легка атлетика практично для всіх видів спорту вважається базовою дисципліною. Біг, стрибки та метання є не тільки невід'ємними складовими частинами багатьох фізичних вправ у окремих видах спорту, але й використовуються представниками широкого кола спортивних спеціалізацій у навчально-тренувальній діяльності з метою розвитку основних фізичних здібностей. Серед безлічі видів спорту, що обираються для організації секцій у ЗВО, легка атлетика має перевагу через доступні умови тренувань, різноманітність змагальних видів, можливість залучення юнаків та дівчат для занять, а також високу популярність цього виду спорту та його значний вплив на гармонійну фізичну форму людини. Крім того, у цьому виді спорту відносно пізня спеціалізація та досягнення високих змагальних результатів у порівнянні з іншими видами спорту.

Одним із головних компонентів здоров'язберігаючої активності у студентів ЗВО є раціональна організація рухового режиму. Згідно нормативних документів нашої держави, станом на сьогодні студенти мають можливість займатися фізичною культурою лише 2 години на тиждень. Це є великим недоліком навчальної програми. Для усунення даної проблеми постає завдання у викладачів ЗВО формувати у студентів мотивацію до самостійних занять руховою активністю, що забезпечується створенням умов для реалізації сучасних систем фізичних вправ, а також наданням їм права вибору у процесі занять у студентській спортивній секції.

Головною метою спортивно-масової роботи серед здобувачів вищої освіти є підвищення їхньої зацікавленості, посилення мотивації та потреби до здорового та продуктивного способу життя, фізичного вдосконалення, набуття особистого досвіду творчого використання засобів та методів фізичної підготовки, забезпечення реального індивідуального підходу та можливості вибору спортивного напрямку для досягнення оптимального рівня фізичної

підготовленості (В. Трещалін, А. Лотоненко, В. Трунін; А. Болотніков, Е. Кургузкін) [2].

Відбір студентів у спортивну секцію з легкої атлетики має на меті інші цілі, ніж відбір у спортивні школи. Мета - формування фізичної культури особистості студентів, а не рекордні спортивні досягнення. Крім того, не слід плутати завдання залучення студентів до спортивних секцій та відбору студентів, які займаються спортом, до участі у змаганнях.

Студенти, які приходять у спортивну секцію займатися легкою атлетикою, поділяються на 3 групи залежно від адаптаційних можливостей організму. До першої групи належать спортсмени, які мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом, навіть якщо вони мали деяку перерву в тренувальному процесі. Студенти мають рівень I-II спортивного розряду та мінімальні витрати у плані адаптації до тренувального процесу. До другої категорії належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку та часткову спеціалізовану підготовку у спортивних школах. Ця категорія студентів вважається адаптованою для занять легкою атлетикою у ЗВО. Третя категорія студентів, які приходять у спортивну секцію, є не адаптованою, до неї належать студенти, які мають базову фізкультурну підготовку, які є новачками у сфері спеціалізованих занять легкої атлетики.

Таким чином, студенти, які прийшли займатися у секцію легкої атлетики, мають різний рівень фізичної підготовленості. ЗВО обмежені у категорії спортсменів, які вже мають базову спортивну підготовку зі спеціалізованим напрямом. Для того, щоб забезпечити повноцінну підготовку студентів в університеті секції легкої атлетики, необхідно будувати навчально-тренувальний процес, враховуючи особливості даного контингенту.

Також варто зазначити, що режим навчально-тренувальних занять у студентів значно відрізняється від нормативних вимог та режиму навчально-тренувальних занять у спеціалізованій спортивній школі. Нормативні вимоги для легкоатлетів спеціалізованої спортивної школи включають режим навчально-тренувальних занять на тиждень від 9 годин у групах початкової

підготовки і до 32 годин у групах вищої спортивної майстерності, тоді як у ЗВО у студентів обмежена кількість навчально-тренувальних занять, обумовлене відсутністю матеріально-технічної бази та підвищеною навчальною діяльністю.

Одним з основних завдань, яке стоїть перед спортивною секцією з легкої атлетики у ЗВО, є виступ студентів у студентських змаганнях. Для цього викладачам, які реалізують роботу спортивної секції, необхідно за короткий проміжок часу підготувати студентів до цих змагань.

На відміну від традиційного процесу багаторічної спортивної підготовки, на всі види підготовки: технічної, фізичної, тактичної, психологічної, змагальної приділяється лише період навчання в університеті, а іноді й менший термін, тому що не всі студенти приходять до секції на першому курсі. Стислі терміни підготовки студентів до змагань спонукають до пошуку ефективних підходів, засобів, методів.

Сучасні вимоги спонукають тренера переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. В останні роки деякі напрямки системи спортивного тренування практично вичерпали свої можливості. Зокрема, обсяги й інтенсивність навчально-тренувальних навантажень досягли своїх максимальних величин і ввійшли в суперечність з іншими компонентами спортивної підготовки, негативно позначилися на ефективності навчально-тренувального процесу. Отже, набуття студентами більш високого рівня спортивної майстерності пов'язане з підвищенням якості навчально-тренувального процесу. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальний процес з легкої атлетики.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Єрмаков, С. С.; Кривенцова, І. В. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. *Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія»*. 2015. Вип. № 47. С. 117.



2. Трещалин В. Ф., Лотоненко А. В., Трунин В. В. Концепция развития спортивно-ориентированного физического воспитания студентов и ее реализация в учебном процессе в вузе. *Культура физическая и здоровье*. 2005. № 1. С. 19 – 22.

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ**

**Андрій Слобожанінов**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

У процесі багаторічної підготовки спортсмени повинні досягти оптимального, для певної спортивної спеціалізації, рівня розвитку усіх фізичних якостей для чого необхідно обирати раціональні засоби і методи впливу на всі складники їхньої фізичної підготовленості.

Отож з метою більш детального аналізу системи фізичної підготовки варто розглянути вагомість різних фізичних якостей та напрями їх розвитку й удосконалення в спортивному орієнтуванні. Біг пересіченою місцевістю має яскраво виражений силовий характер [3]. При подоланні підйомів, спусків, заболочених ділянок, буреломів, ділянок з кам'янистим чи піщаним ґрунтом, під час стрибків через канави та інші перешкоди необхідно розвивати значно більші зусилля, аніж при бігу горизонтальною доріжкою з синтетичним покриттям. Недостатній розвиток силових якостей у всіх їх проявах негативно впливає на зростання спортивної майстерності орієнтувальників. Основними видами прояву силових якостей вважаються максимальна, вибухова та швидкісна сила. Проте Л.П. Матвеев до силових якостей зараховує і силову витривалість. Водночас В.М. Платонов вважає, що «силову витривалість методично правильно віднести до одного з різновидів витривалості», але розглядає її як різновид силових якостей, Максимальна сила сама по собі не має вирішального значення для орієнтувальника, проте, на думку А.А. Шириняна та А.В. Іванова [4], її величина значною мірою визначає інші прояви силових можливостей, таких як вибухова сила і силова витривалість. Швидкісну силу

також не розглядають як профільну фізичну якість для спортсмена-орієнтувальника, а от вибухова сила значною мірою зумовлює якість подолання різноманітних перешкод у стрибках, проте все ж, порівняно з окремими проявами витривалості, посідає другорядне місце у системі фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників. На думку багатьох фахівців [3, 5], найменшу частку в структурі фізичної підготовленості орієнтувальників займає швидкість. Ця форма прояву фізичних якостей значною мірою генетично детермінована. Недостатньо високий рівень швидкості практично виключає можливість досягнення високих результатів у спринтерських дисциплінах таких видів спорту, як легка атлетика, ковзанярський і велосипедний спорт, плавання [4], але для орієнтувальників відносно невисокий її рівень не є перешкодою на шляху досягнення високих результатів [3]. Попри це спринтерські відрізки застосовуються в тренуваннях з юними і навіть кваліфікованими орієнтувальниками, проте їх основне призначення полягає у сприянні збільшенню амплітуди і частоти рухів у циклі бігового кроку [2]. Сутність процесу спортивного тренування полягає у розвитку фізичних якостей відповідно до структури і змісту змагальної діяльності. Зважаючи на особливості змагальної діяльності у спортивному орієнтуванні, слід зазначити, що витривалість як фізична якість значною мірою зумовлює досягнення високих спортивних результатів. Це пов'язано з відносно великою тривалістю специфічного для орієнтування фізичного навантаження і його відносно високою інтенсивністю. Розрізняють загальну, швидкісну, силову витривалість й спеціальну витривалість спортсмена-орієнтувальника, як інтегральний прояв зазначених різновидів. Загальна витривалість, з одного боку, є базою для розвитку інших фізичних якостей, а з другого, – саме вона, на думку провідних фахівців спортивного орієнтування [4], має найбільшу частку в структурі спеціальної фізичної підготовленості орієнтувальника, оскільки в процесі змагальної діяльності спортсменові необхідно виконувати досить тривалу й відносно інтенсивну рухову діяльність (від 15хв до кількох годин). Належний

рівень розвитку цієї фізичної якості також дає змогу спортсменові швидше відновлюватися й ефективніше засвоювати спеціалізовану роботу.

Силова витривалість своєю чергою є вирішальним чинником для збереження швидкості бігу пересіченою місцевістю під час виконання змагальної вправи у спортивному орієнтуванні, особливо при бігу вгору, по болоті чи іншому виді м'якого ґрунту.

Що ж стосується швидкісної витривалості, то ця фізична якість при належному рівні розвитку дає змогу спортсменові-орієнтувальнику з достатньо високою швидкістю долати фінішні відрізки дистанції наприкінці виснажливої змагальної діяльності [4,5].

Розвиткові витривалості присвячено найбільше часу в тренувальних програмах зі спортивного орієнтування [1], тому раціональне планування тренувань з розвитку витривалості та контроль за її динамікою відіграє вирішальну роль у забезпеченні максимальної ефективності тренувального процесу. За даними спеціальних літературних джерел [2, 3], для розвитку витривалості у спортивному орієнтуванні застосовують такі методи: ігрової, безперервної, інтервальної та змагальної вправи. Найбільш ефективний метод розвитку спеціальної витривалості – змагальний [4]. Він викликає найбільш виражені функціональні зсуви в організмі спортсмена, що наближені до реакції організму спортсмена на змагальні навантаження, проте здебільшого цей метод не використовують у роботі з дітьми та підлітками.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Глинська В. Роль фізичної підготовки у тренуванні спортсменів орієнтувальників / В. Глинська // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту.– Львів, 2001.– Вип. 5, т. 1.– С. 312–315.

2. Иванов Е.И. Начальная подготовка спортсмена ориентировщика / Е.И. Иванов.– Москва : Физкультура и спорт, 1985.– 159 с.

3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-розрядников / А.С. Лосев.– Москва : Физкультура и спорт, 1984.– 112 с.

4. Ширинян А.А. Физическая подготовка ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов.– Москва : Физкультура и спорт, 2005.– 48 с.

5. Boga S. Orienteering / Steve Boga.– Great Britain : Stackpole Books, 1997.– 220 p.

## **МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Сороколіт Н.С., к.фіз.вих і с., доцент**

*Львівський державний університет фізичної культури*

*імені Івана Боберського*

Чинна реформа «Нова українська школа», що впроваджена в заклади загальної середньої освіти з вересня 2018 року, спонукає педагогічних працівників здійснювати освітній процес на основі компетентнісного підходу. Це, на нашу думку, викликає неабиякі труднощі в проведенні уроку фізичної культури. Тому важливо розробити методичні прийоми впровадження кожної із 11 ключових компетентностей. В дані публікації ми пропонуємо розглянути шляхи упровадження інформаційно-комунікативної компетентності в урок фізичної культури.

У моделюванні уроку фізичної культури з реалізацією інформаційно-комунікативної компетентності, учителі фізичної культури рекомендують педагогічні прийоми, які спрямовані на розвиток цифрової грамотності та комунікативних здібностей учнів.

Опанування цифрової грамотності в учителів фізичної культури асоціюється із використанням пристроїв для отримання інформації про вивчення техніки фізичних вправ, контролю фізичного стану і фізичного розвитку. Серед педагогічних ситуацій учителі виокремлюють навчання техніці фізичних вправ з варіативних модулів навчальної програми. Як приклад, під час вивчення бадмінтону, учителі показують відео на телефоні чи комп'ютері, як правильно виконується той чи інший технічний елемент, чи як правильно

переміщуватися на майданчику в парній грі. Також учні можуть вдома самостійно продивлятися це відео з бадмінтону і тим самим поліпшити власне уявлення про виконання технічного елемента. Окрім цього, пропонують у 4-5 класах під час проведення спортивного свята "Веселі старты", учням дивитися відео на медіа дошці як правильно виконувати естафету, а в цей момент вчитель проводитиме усне роз'яснення особливостей проведення естафет.

Встановлено, що цифрову грамотність учителі фізичної культури формують через ознайомлення з методикою самостійного виконання фізичних вправ на різних інтернет платформах, через перегляд та підготовку презентацій учнями; через пошук в інтернеті відомостей про нові цікаві естафети та ігри.

Слід зазначити, що учителі використовують комп'ютерні технології, тренажерні пристрої для оцінювання фізичного стану школярів, моніторингу рухової активності. Як приклад, учителі наводять педагогічні ситуації з аналізом показників від показників фітнес-трекерів, а саме: частота серцевих скорочень під час підготовчої, основної, заключної частин уроку; кількість здійснених кроків упродовж уроку фізичної культури; кількість подоланої дистанції, тощо.

Особливого значення впровадження інформаційно-комунікативної компетентності набуває в умовах дистанційного навчання, яке зумовлене пандемією захворювання Covid-19. Учителі фізичної культури, спілкуючись з учнями під час он-лайн уроків через платформу «Google Classroom», «Zoom», «Google-meet», перевіряючи відеоролики виконання загальнорозвивальних вправ, записаних учнями, сприяють розвитку цієї компетентності в школярів.

Учителі, записуючи відео-ролики, в яких висвітлюють різні форми фізкультурно-оздоровчих занять або майстер-класів з видів спорту (тих, якими учні займаються переважно), спонукають учнів до застосування комп'ютерних технологій та формування в них основ цифрової грамотності. Під час дистанційного навчання дають завдання учням знайти комплекси вправ, наприклад: в ютубі спеціально-бігові вправи.

Комунікативна компетентність, на думку учителів, формується через використання жестової мови під час проведення двобічних спортивних ігор, показу, через використання табло для рахунків та аналіз даних, медіа-засобів для вправ, правил гри, техніки безпеки; підготовку інформації про теоретико-методичні знання кожного вивченого модуля; обмін думками про показники фізичного стану, які отримано з фітнес-трекерів; спілкування та аналіз проблемних ситуацій, а також розв'язання їх за допомогою засобів комунікації; комунікацію під час гри між собою, коли переходять на іншу позицію, передають пас у волейболі. Наголошують на важливості та необхідності цього, адже це запорука успішної гри.

Ще одним із засобів формування комунікативної компетентності учителі вважають створення разом із учнями статті для сайту школи про спортивне життя школи, змагання. Подібний підхід також дає можливість популяризувати спорт та здоровий спосіб життя на особистих сторінках у соціальних мережах.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ЇХ ГОТОВНІСТЬ ДО ЕФЕКТИВНОЇ РОЗУМОВОЇ І РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Гречка Г., Кошура А.В.**

*Студентка факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім.*

*Ю.Федьковича*

*Асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я факультету  
фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

Оптимальна рухова активність для дітей молодшого шкільного віку є основою їх життєдіяльності і запорукою подальшого нормального розвитку. Цей віковий період що потребує правильного харчування, достатнього сну, рухової активності, а також максимального зниження статичної компоненти у режимі дня. Так, у цьому періоді онтогенезу в усіх органах і системах організму дитини відбуваються перетворення, які створюють умови для виконання

помірних обсягів м'язової роботи за рахунок функціонування аеробного джерела енергії.

Також спостерігаються зміни вегетативної нервової системи з розширенням резервних можливостей більшості функцій, зокрема до інтенсивного споживання кисню тканинами [1].

В період 6-7 років починається формування вигинів хребта, тому саме у цьому віці необхідно приділяти увагу особливостям постави. Формування і фіксація порушень постави у цьому віці приведе до функціональних, а згодом і органічних порушень роботи внутрішніх органів та серцево-судинної, вегетативної і центральної нервової системи у більш пізніх періодах розвитку. Відомо, що зміцнення кісток у дітей та підлітків знижує ймовірність розвитку остеопорозу у дорослих, тому заохочення дітей до вправ, що сприяють росту та правильному остеогенезу кісток є також дуже важливим аспектом планування рухової активності. Для зміцнення м'язів та кісток необхідні як аеробні, так і анаеробні вправи. Але будьяка діяльність у молодшому шкільному віці потребує емоційного підкріплення і розвитку певної мотивації. Тому, що саме у молодшому шкільному віці закладаються звички до здорового способу життя, у тому числі формується мотивація до рухової активності [2].

Отже, специфіка розвитку організму на цьому етапі онтогенезу, здатність до високої рухливості та низька стомлюваність при умові зміни режимів м'язової діяльності, обумовлює необхідність ігрової емоційно підкріпленої рухової активності. Між тим, абсолютна більшість учнів уже у першому класі має середні, нижчі за середні та низькі показники фізичного здоров'я і у процесі навчання у школі відсоток здорових дітей зменшується.

Доведено, що характеризується прискореними процесами психічного розвитку і формуванням цілеспрямованої поведінки на фоні морфофункціональної перебудови і росту організму, порушення умов для фізичного виховання у навчальних закладах призводить до підвищення ризику розвитку хронічних захворювань, порушень постави, зниження зору, в рази протягом навчання у школі.

Відомо, що фізичні вправи і достатня рухова активність є засобом профілактики розвитку неінфекційних хронічних захворювань та сприяють гармонійному розвитку організму. Отже, наразі залишається важливим визначення оптимальних рівнів оздоровчої рухової активності дітей [3].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є./Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. К. : Професіонал, 2020. 336 с.
2. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.І., Безверхня Г.В., Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навчальний підручник. К.: Олімпійська література, 2011:224 с.
3. Круцевич Т.Ю., Теория и методика физического воспитания. К: Олимпийская литература. 2003:390 с.

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**Добрюк О., Кошура А.В.**

*Студент факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

*Асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ в процесі діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями. У руках педагога ігри сприяють всебічному розвитку дитини. Вони розширюють коло його уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати і узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки з явищ, що спостерігаються в навколишньому його середовищі. Освітнє значення мають ігри, родинні по руховій структурі окремим видам спорту (спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, боротьби, плавання та ін.). Такі ігри спрямовані на



вдосконалення та закріплення розучених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто мінливих обставинах в грі. Велике освітнє значення мають рухливі ігри, що проводяться на місцевості в літніх і зимових умовах; на базах відпочинку, в походах, екскурсіях. Ігри на місцевості сприяють утворенню навичок необхідних туристові, розвіднику, слідопиту. Освітнє значення має знайомство учнів з народними іграми в нашій багатонаціональній країні. Вони знайомлять дітей з національною культурою різних народів, з їх обрядами та звичаями.

У рухливих іграх учасникам доводиться виконувати окремі ролі (ведучого, лічильника очок, помічника судді, судді, організатора гри і ін.). Це сприяє розвитку у них організаторських навичок і знань. Для школярів молодших класів важливі ігри з дрібним інвентарем, які збільшують м'язово-рухливу чутливість, удосконалюють рухливі функції рук і пальців [1].

Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури підпорядковується загальним вимогам, але має свою специфіку, яка пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, які беруть участь в іграх, отримували приблизно однакове навантаження. Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженням гра повинна відповідати матеріалу, який вивчається на уроці. Після вправ, які вимагають складної координації і напруженої уваги, слід застосувати ігри з рухами середньої і низької інтенсивності, та які не вимагають концентрації уваги. Доцільно після ігор з бігом і стрибками проводити вправи, які вимагають точних рухів і збереження рівноваги. Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути використана у всіх частинах уроку [3].

У підготовчій частині уроку нудно просто виконувати загально-розвиваючі вправи, і тому на кожному уроці рекомендується проводити

розминку ігровим способом. У підготовчій частині уроку можна проводити ігри невеликої інтенсивності і складності, які сприяють зосередженню уваги. Характерними видами руху цих ігор є ходьба і біг з нескладними додатковими завданнями ( «Швидко по місцях», «До своїх прапорців»). Не слід проводити в цій частині уроку зверх активні ігри, тому що збудження, викликане ними на початку уроку, може негативно вплинути на загальний стан організму дитини, на дисципліну і наступний хід уроку.

В основній частині уроку застосовуються ігри з бігом на швидкість, витримку, з подоланням перешкод, естафети з різними видами рухів, які вимагають великої активності. Педагогічні завдання в основній частині уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і вдосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, ознайомлення з окремими елементами спортивних ігор.

У заключній частині уроку необхідно використовувати ігри незначної та середньої активності з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку і його завершенню з добрим настроєм.

Підбір і планування рухливих ігор залежать від умов роботи кожної вікової групи, загального рівня фізичного і розумового розвитку дітей, їх рухових умінь, стану здоров'я кожної дитини, його індивідуальних типологічних особливостей, пори року, особливостей режиму та місця проведення [2].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е.С.Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 2008. – 336 с.
2. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись:метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В.Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.– Тернопіль: Богдан, 2002. – 252 с.

## **РОЛЬ ЛІКАРСЬКОГО КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ**

**Ковалишин Н., Кошура А.В.**

*Студентка факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім.*

*Ю.Федьковича*

*Асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я факультету  
фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

Належний стан фізичного виховання в школі можливий при активній участі в ньому лікаря школи, який підтримує тісний зв'язок з вчителями фізичної культури, інакше кажучи, при повноцінному лікарсько-педагогічному контролі.

Основні завдання лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням наступні: забезпечення правильного використання засобів і методів фізичного виховання, створення належних санітарно-гігієнічних умов для занять, проведення відповідних заходів щодо попередження і виправлення дефектів фізичного розвитку, використання фізичних вправ у лікувальних цілях. Для виконання першого завдання необхідно, щоб всі заходи з фізичного виховання проводилися з врахуванням фізичного стану і вікових особливостей учнів, при дотриманні поступовості і послідовності, доступності і міцності закріплення умінь і навичок. Лікар повинен допомагати в складанні планів і контролювати проведення всіх заходів по фізичному вихованню. Для цього йому потрібно добре знати фізичний стан учнів.

Дані про фізичний стан отримуються під час систематичних лікарсько-педагогічних спостережень, які проводяться в наступній формі: щорічні поглиблені медичні огляди. Спеціальні медичні огляди учнів, які займаються спортом, періодичні медичні огляди перед змаганнями, а також в зв'язку із захворюваннями, скаргами по інших показникам, лікарсько-педагогічні спостереження в процесі уроків, позакласних заходів під час фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня. Виявлення в результаті

оглядів і спостережень змін у стані здоров'я учнів повинні бути предметом обговорення на педагогічних радах.

В процесі лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням лікар повинен домагатися:

- відповідності застосовування вчителем фізичної культури засобів і методів фізичного виховання фізичному стану і віку школярів;
- правильному розподілу часу на заняттях з фізичної культури в розкладі навчальних занять та при проведенні занять спецмедгруп [1].

Лікар приймає активну участь в створенні санітарно-гігієнічних умов для проведення фізичного виховання. Це є другим важливим завданням лікарсько-педагогічного контролю. Лікар повинен також брати участь у плануванні і спостереженні за дотриманням норм при будівництві спортивних споруд (майданчиків, катків), у встановленні відповідних вимог до мікроклімату в спортивних, тренажерних залах, кліматичних норм для занять на свіжому повітрі, форми спортивного одягу. Суттєвим розділом цієї роботи є також проведення систематичного санітарно-гігієнічного спостереження за місцями і умовами занять по фізичній культурі і спорту, контроль за дотриманням учнями правил гігієни, одягом і взуттям при заняттях фізичними вправами і спортом, навчання учнів самоконтролю.

Досить важливою є участь лікаря в заходах з попередження травматизму під час занять фізичної культури і спортивно-масових заходів. Лікар забезпечує медичне обслуговування спортивних змагань, здачу учнями нормативів орієнтовного (обов'язкового) комплексного тесту оцінки фізичної підготовленості, Державних тестів, походів і масових спортивних заходів [2].

Основною умовою успіху лікарсько-педагогічного контролю є спільна робота лікаря і вчителя фізичної культури, а також залучення до нього всього педагогічного колективу і самих учнів. В основі цієї спільної роботи повинна бути систематична взаємодопомога, участь вчителів фізичної культури в проведенні медичних оглядів, спільне визначення рівня фізичного розвитку

окремих учнів, лікарсько-педагогічний контроль за уроками фізичної культури, занять спецмедгруп, участь лікаря в плануванні всіх спортивно-масових заходів.

Лікар проводить роботу з вчителями щодо знань про фізичну культуру: володіння віковими особливостями школярів, стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовки; впливу фізичних вправ на організм, вміння визначити втому і ступінь фізичного навантаження на уроках; дотримання санітарно-гігієнічних вимог, попередження травматизму; вміле використання загартування в процесі занять фізичними вправами; усвідомлення необхідності заняття спортом, навичок особистої і загальної гігієни.

Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням повинен бути виражений в загальному плані лікарсько-профілактичного обслуговування учнів. Для цього в план повинні бути занесені: щорічні медичні огляди школярів, медичне обслуговування шкільних спортивно-масових заходів; заходи по санітарно-гігієнічному забезпеченню занять, попередження травматизму й загартування, санітарно-освітня робота з учасниками навчально-виховного процесу [3].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. – К., 2001.
2. Фізична культура для спеціальної медичної групи 1-9 класів середньої загальноосвітньої школи. Програма. – К., 1997.
3. Державні санітарні норми і правила влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу. Державні санітарні правила і норми ДСан П і Н 5.5.2.008-01., 2001.

## **ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Козак О., Кошура А.В.**

*Студент факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім.*

*Ю.Федьковича*

*Доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я факультету  
фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більшої ваги. Проблематика здоров'я в сучасному суспільстві розглядається в контексті стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, способу життя. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується з конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я. Все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, пропагандою превентивної поведінки. Показники здоров'я розглядаються у сучасному соціумі, як кумулятивні індикатори рівня благополуччя (якості життя) суспільства в цілому та окремих його прошарків. Численні дослідження показують, що стан здоров'я людей в Україні постійно знижується, тому збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною проблемою і турботою нашої держави.

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності:

навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше – способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якість життя та стиль життя. Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я не викликає сумніву. Питання, пов'язані з дослідженням якості життя, способу життя, стилю життя, здорового способу життя та його формування, розглядаються в різноманітних соціологічних, педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях як закордонних так і вітчизняних дослідників [1].

У сучасних гуманітарних уявленнях здоров'я представлено як «здоров'я для», що дає можливість говорити про ті можливості, які здоров'я надає людині. Здоров'я в рамках цього підходу є одним з найважливіших ресурсів, які

необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал, свої можливості в усіх сферах життєдіяльності. В основу гуманітарних досліджень покладено цілісну людину в своєрідності її фізичного, психічного, соціального та духовного прояву. Критерієм здоров'я є розвиток та самореалізація людини у сучасному світі. Такий підхід визначає особистісну відповідальність людини за своє здоров'я та благополуччя.

Людина має право обирати стратегії збереження та зміцнення свого здоров'я. Що стосується критеріїв здоров'я та здорової особистості, можна говорити про двоформатну структуру – це структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми.

Слід зазначити, що здоров'я в цілому, та особливо психологічне здоров'я є такою формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, тому здоровий спосіб життя повинен стати активною життєвою позицією, коли здоров'я розглядається як усвідомлена життєва цінність. Це потребує складної та специфічної внутрішньої діяльності людини по оцінці свого життя [2].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець. – К.: Міленіум, 2006. – 124 с.
2. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя / Юрій Швалб //Соціальна психологія. - 2003. – №2.- С. 14 – 20.

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

**Косован В., Кошура А.В.**

*Студент факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім.  
Ю.Федьковича*

*Асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я факультету  
фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком. Водночас позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання.

У закладах вищої освіти (ЗВО) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно з відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позанавчальний час. Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, не пов'язаних з означеною активністю, реальність її систематичної реалізації визначається виключно відповідною мотивацією студентів [1].

На сучасному етапі залучення студентів різних за спеціалізацією ЗВО до рухової активності оздоровчої спрямованості, передусім у позанавчальний час, знаходиться на низькому рівні, що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для цього є положення



теорії самовизначення, у педагогіці – концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя. Водночас в обох випадках підґрунтям залучення студентської молоді до рухової активності є посилення у них відповідних мотивів шляхом створення адекватних ситуативних чинників та формування необхідних знань й умінь у процесі фізичного виховання.

Невід’ємною складовою процесу формування таких знань й умінь в умовах сьогодення є використання сучасних інформаційних засобів, оскільки їх частка з-поміж тих, що є у наявності, постійно збільшується; вони є потужним засобом впливу на свідомість індивіда для формування необхідної позиції з певного питання фізичного виховання, а також у досягненні інших, різних за змістом цілей. Проте у галузі науки з фізичного виховання і спорту практично відсутні дослідження, спрямовані на обґрунтування технологій залучення студентів у процесі фізичного виховання до рухової активності оздоровчої спрямованості, що передусім реалізується у позанавчальний час.

Окрім цього, проблема додатково актуалізується останньою вимогою до навчальних планів ЗВО, а саме зменшенням до двох навчальних років періоду, протягом якого заняття з фізичного виховання для студентів є обов’язковими. Таке зменшення, враховуючи роль цих занять для забезпечення рухової активності оздоровчої спрямованості та їх місце у посиленні відповідної мотивації студентів, не тільки не вирішує, а навпаки поглиблює наявну негативну ситуацію [2].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Круцевич Т., Биличенко Е. Отношение юношей и девушек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе. Спортивный вестник Придніпров’я. 2012. № 1. С. 114–119.
2. Зайцев В.П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов. Вопросы физического воспитания студентов. Вып. 22. М., 1991. С. 3–6.

# ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ ЯК СПОСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

**Мацьопа Р., Кошура А.В.**

*Студент факультету фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім.  
Ю.Федьковича*

*Асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я факультету  
фізичної культури та здоров'я людини ЧНУ ім. Ю.Федьковича*

Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності є соціальними утвореннями, що постійно розвиваються. Завдяки важливості і корисності для суспільства, зростаючій популярності, соціальному визнанню та типовим апробованим і доступним алгоритмам виконання, вищезгадані технології зайняли відповідну нішу у суспільстві. Як соціальне явище, вони характеризуються специфічними ознаками.

Це самостійне соціальне явище, що полягає у регулярному використанню різними групами населення доступних видів організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму навантаження під час занять у формальних та неформальних групах, або ж самостійно з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Слід зазначити, що у повсякденному житті у процесі трудової діяльності та житлово-побутового обслуговування використовуються різноманітні види рухової активності. Для забезпечення такої рухової активності населення діють різні виробничі структури.

Провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності є протистояння зростаючій серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності [1].

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну

динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання кількості таких захворювань, як: атеросклероз, рак молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабет.

Аналіз практики розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності переконує, що фізична активність задля збереження здоров'я людини та покращення якості її життя має бути організованою, тобто відрізнятися планомірністю та певним порядком її реалізації для досягнення мети.

Спортивна діяльність, яка здійснюється в умовах змагання, також може розглядатися як форма організованої рухової активності. Змагальна діяльність, як стверджують провідні фахівці теорії спорту, є базовою (абсолютно необхідною) ознакою лише цьому виду діяльності. Без змагань, або з обмеженою їх кількістю, рухова активність серед населення існувати може, а ось спорт високих досягнень передбачає обов'язковість змагань.

Таким чином принцип оздоровчої спрямованості у фізичній культурі і у процесі занять спортом втілюється у технологіях оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Термін технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності об'єднує в собі два чинника: перший - процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях; другий - наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює технології побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, тобто – об'єднує практику і теорію [2].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Теорія и методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ«Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 320-353 с.

2. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник/ Герцик М.С., Вацеба О.М. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Харків: „ОВС”, 2004. – 176 с.

## **ЗАХОДИ ЗНЕШКОДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВІД ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**

**Ячнюк М.Ю.,**

*доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

**Свищ М.А.,**

*студент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Роботу за комп'ютером віднесено до робіт специфічного характеру праці, оскільки вона пов'язується з підвищенням зорового і нервово-емоційного напруження. У нормах та правилах роботи за комп'ютером визначено, що людина повинна кожні 10 хвилин після кожної години робити здійснити перерву на відпочинок. Проте вказані норми й правила не поширюються на специфіку роботи в ЗВО, тим більше в сучасних умовах дистанційного навчання, а їх зміст указує на необхідність заходів для запобігання порушення в стані здоров'я студентів в сучасних умовах інформатизації освіти [3].

Перше, на що ми звернули увагу вивчаючи структуру й зміст здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі майбутніх учителів ФК в умовах інформатизації освіти – це засоби фізичного виховання.

Для підтримування високої продуктивності мозку велике значення має виконання фізичних вправ [2]. Аналогічних висновків за допомогою експериментального способу дійшов Л.С. Кравчук [1], та пересвідчився, що фізичні вправи, з акцентом на вправи аеробного типу, істотно підвищують розумову працездатність студентів.

Масове поширення комп'ютерів у сучасному суспільстві, на тлі технологічного прогресу, американська асоціація офтальмологів впровадила термін «Комп'ютерний синдром», який враховує максимум реакцій організму, зорієнтованих на довготривалу роботу людини за комп'ютером. По великому рахунку, цей термін не відносять до числа захворювань, проте кількість наукових досліджень для запобігання виникнення його ускладнень та зменшення негативного впливу на організм людини вражає.

«Фізична культура» як термін необхідно застосовувати в різноманітного роду семінарах-практикумів, основною тематикою яких має стати розроблення програмного забезпечення консультаційного супроводу, що збільшує усвідомлення систематичного використання засобів фізичної культури в режимах навчальної, позанавчальної а самостійної діяльності для профілактики комп'ютерного синдрому.

Саме в період дистанційного навчання, часовий норматив роботи та дозвілля за комп'ютером студентів суттєво збільшилась. Саме тому актуальність застосування здоров'язберігаючих технологій, все більше набуває актуальності, особливо на фоні дефіциту рухової активності та, як наслідок, відхилень в стані здоров'я – одна із головних проблем які, наразі, вимагають негайного вирішення.

З метою профілактики порушень опорно-рухового апарату, студентам необхідно через певний час проводити самоаналіз своєї постави, та регулювати кількість часу, які вони проводять в статичному режимі. Відомий той факт, що переважна більшість порушень виникає через нехтування постави та недбале ставлення до робочої пози за комп'ютером. В якості протидії статодинамічного режиму, варто використовувати комплекс фізичних вправ для профілактики локальної втоми спини, та зорового стомлення після роботи за комп'ютером у студентів.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновки, що спеціальні фізичні навантаження, а саме спеціально розроблені та підібрані вправ для зміцнення спини, сприяють оптимізації фізичного стану студентів, які в сучасних умовах дистанційного навчання, багато часу проводять працюючи за комп'ютером. Також, потрібно зазначити, що аналіз негативного впливу ІТ на здоров'я молодшої людини, значно розширяють професійні знання й навички майбутнього вчителя ФК. Для збереження здоров'я студентів ЗВО в процесі навчання, яке передбачає роботу за комп'ютером, необхідно виконувати умови:

- поширення обізнаності здоров'язберігаючих технологій серед студентів;

- постійний самоконтроль за дотриманням правильної пози в процесі роботи за ІТ у освітньому процесі;
- розширювати теоретичні знання про здоров'язберігаючі технології, що застосовуються для зменшення негативних наслідків роботи з ІТ;
- систематичне використання фізкультхвилинок в процесі занять;
- дотримання режиму праці й відпочинку.
- охорони праці та гірничого нагляду від 26.03.2010 р. № 65. 2010.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Кравчук Л.С. Особливості реабілітаційних заходів щодо покращення розумової працездатності студентів в умовах освітньої діяльності. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2010. № 2. С. 42–45.
2. Мосейчук Ю.Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Львів, 2009. 22 с.
3. Правила охорони праці під час експлуатації електронно-обчислювальних машин, затв. наказом Державного комітету України з промислової безпеки, охорони праці та гірничого нагляду від 26.03.2010 р. № 65. 2010.

### **ЗАХОДИ ЗНЕШКОДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВІД ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ**

**Ячнюк М.Ю.,**

*доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

**Семенко А.С.,**

*студентка кафедри фізичної культури та основ здоров'я  
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

Останніми роками в Україні широко розповсюджується система оздоровлення різних верств населення, яка впроваджує фітнес технології [1, 2].

Велика кількість наукових досліджень присвячена впровадженню даної системи для покращення здоров'я сучасної молоді та населення України загалом. Оздоровче спрямування фітнесу ґрунтується на новітніх наукових даних й успішно реалізується у спеціально організованому педагогічному процесі та особливо широкого застосування припадає на його застосування в поза навчальних формах, які спрямовані на всебічний розвиток особистості. Ефективні та доступні форми рухової активності, спеціально організованої в рамках різноманітних програм фізкультурно-оздоровчих занять, що виконуються самостійно або здійснюються під керівництвом персоналу фітнес-центрів, особливо жадані з врахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я сучасної молоді та населення загалом.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що в умовах сучасного етапу розвитку рухової активності суспільства увага дослідників, в галузі оздоровчого фітнесу, максимально зосереджена на вивченні можливостей застосування фітнес-програм у фізичному вихованні студентської молоді [2]. Дослідники розглядають питання використання сучасних фітнес-технологій та раціонального об'єднання нових підходів до педагогічного процесу та нових здоров'яформуючих систем в процесі організації та проведення занять з фізичного виховання [4]. Визначені ефективні засоби оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій та систем організму для використання під час навчальних та самостійних занять фізичними вправами зі студентами, що мають порушення у стані здоров'я.

Сучасна фітнес-індустрія використовує заняття, що сформувались історично проте є популярними і в наш час, визнані заняття тими чи іншими видами рухової активності, додаючи сучасні, привабливі атрибути, реалізуючи традиційно-орієнтований підхід до організації рухової активності. Проте, відображаючи тенденції зовнішнього світу до об'єднання, формування ідейно-змістовних основ фітнесу реалізує специфічний підхід, поєднуючи в собі традиційні та нетрадиційні види рухової активності та різні технології. В своїй структурі, разом з традиційною спадщиною вітчизняної та зарубіжної

фізичної культури, вони під впливом соціокультурних чинників активно сприймаються фітнес-індустрією, переробляються розробниками нових програм і складають ідеологічну основу фітнес-технологій [3].

В своїй загальній структурі процес створення різноманітних сучасних оздоровчих технологій у фітнес індустрії підпорядковується спіралеподібному принципу розвитку, що властиво загальній схемі розвитку людського суспільствата виглядає наступним чином: соціокультурний запит – пошук технологій, потрібної ідеологічної основи – вдосконалення – створення на існуючій основі фітнес-технології – трансляція у зовнішній світ у вигляді нової фітнес-послуги – отримання результатів про ефективність технології – коригування і новий виток розвитку тієї чи іншої оздоровчої технології на більш високому якісному рівні.

Оскільки оздоровчий фітнес володіє адаптаційними та інтеграційними можливостями, то він має вагоме значення для різних сфер суспільного життя, а фізкультурно-оздоровчу діяльність можна асоціювати із оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, що дає змогу сприяє тією чи іншою мірою її впровадженню в усі напрями функціонування галузі фізичної культури.

Розглядаючи оздоровчий фітнес із позиції системного підходу, можна стверджувати, що це соціальна, динамічна, зріла, цілісна, відкрита і самоорганізована система, а як стверджують науковці – головною властивістю соціальних систем є те, що в їхній основі є інтереси людей, оскільки основний їхній елемент – людина.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Білецька В.В. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів / В.В. Білецька, Є.М. Петренко, І.Б. Бондаренко // Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. – No 1 (19). – 2012. – С. 264–270.
2. Зинченко В.Б. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие / В. Б. Зинченко, Ю. О. Усачов. К.: НАУ, 2011. – 152 с.



3. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч. –теор. журнал. 2011. С. 6-10.

4. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. /І.А. Усатова. С.В. Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Іва Іващенко,**

*Національний університет «Запорізька політехніка»*

**Аліса Захаріна,** кандидат педагогічних наук

*Класичний приватний університет*

Основу технічної майстерності складають рухові вміння і навички, що формуються в процесі тренування і суттєво впливають на спортивний результат. Вважають, що ефективність спортивної техніки за рахунок досвіду підвищується в циклічних видах спорту на 10-25%, а в ациклічних – ще більше.

Будь-які навички – побутові, професійні, спортивні – не є вродженими рухами. Вони придбані в ході індивідуального розвитку. З'являючись в результаті наслідування, умовних рефлексів або по мовної інструкції, рухові акти здійснюються спеціальної функціональної системою нервових центрів. Діяльність цієї системи включає наступні процеси: синтез аферентних подразнень, облік домінуючої мотивації, використання пам'ятних слідів; формування моторної програми і способу результату дій; внесення сенсорних корекцій в програму.

Предметом навчання у фізичному вихованні є рухові дії, що займають провідне місце в фізичній освіті, навчання техніці рухових дій.

Рухове вміння – це такий ступінь володіння технікою дії, при якій підвищена концентрація уваги на складові операції (частини), спостерігається

нестабільний рішення рухової завдання. Руховий навик – такий ступінь володіння технікою дії, при якій управління рухом (рухами) відбувається автоматично і дії відрізняються надійністю [1].

В процесі навчання рухові дії змінюється характер управління рухами. В результаті підвищується рівень володіння руховою дією. Першим (початковим) рівнем оволодіння дією є рухове вміння, другим – руховий навик. Процес вдосконалення досвіду нескінченний. Його основне завдання - навчити учня вільно володіти навичками в будь-яких умовах.

Ефективність процесу навчання, тривалість переходу від уміння до рівня навичку залежать від:

- 1) рухової обдарованості і рухового досвіду того, хто навчається (чим багатша руховий досвід, тим швидше утворюються нові рухи);
- 2) віку учня (діти освоюють руху швидше, ніж дорослі);
- 3) координаційної складності рухової дії (чим складніша техніка руху, тим довший процес навчання);
- 4) професійної майстерності викладача;
- 5) рівня мотивації, свідомості, активності.

Для практичного освоєння техніки рухової дії потрібні неодноразові повторення рухів з установкою на краще дозвіл рухової завдання, усунення допущених помилок, з тим щоб якісніше і швидше освоювати руху [2].

Оптимальний рівень мотивацій і емоцій сприяє успішному засвоєнню рухової завдання і її рішенням. Для учнів середнього шкільного віку засвоєння нових рухів на уроках фізичної культури – головна задача. Так як саме в цей віковий період програма фізичної культури вводить велику різноманітність видів спорту, таких як: гандбол, футбол, гімнастичні вправи. Подальші дослідження розвитку умінь, та навичок середнього шкільного віку надасть змогу швидше опанувати обраний вид спорту на початковому етапі. Таким чином покращиться рівень початкової підготовки, та подальша інтеграція учнів в обраний вид спорту.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. М. ГАРДАРИКИ, 2005. – С. 184
2. Платонов В.Н. Теория і методика спортивного тренування. – Київ: «Вища школа», 1994. – 246 с.

## **ВАЖЛИВІСТЬ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ З ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ НА ПОЛОТНАХ**

**Драч Тамара Леонідівна,**

*тренер-хореограф Школи повітряної акробатики «Шоколад»,  
аспірантка Львівського державного університету фізичної культури  
ім. Івана Боберського*

Питання важливості хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту піднімалося в сучасній літературі неодноразово. В даний час на горизонті нових видів спорту з'явився такий вид як повітряна акробатика на полотнах. У зв'язку зі збільшенням популярності цих напрямків зростає і потреба у методичній та технічній підготовці як тренерів так і виконавців, розробляються програми, які дозволять виконавцям досягнути більших творчих та спортивних успіхів на цьому знарядді. Тож, метою нашого дослідження постало питання дослідити важливість хореографічної підготовки виконавців, котрі займаються на повітряних полотнах. Для цього були поставлені завдання: дослідити літературні джерела, які стосуються хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту; провести педагогічний експеримент, щодо залучення занять з хореографії під час підготовки до виступів учнів студії танцю «Шоколад», для перевірки ефективності додаткового навантаження на виконавців та ефективності хореографічного тренажу; розробити програму для виконавців, котрі займаються на повітряних полотнах, з використанням хореографічного екзерсису.

Навчання хореографічної грації у спортсменів у техніко-естетичних видах спорту вже досліджувалося у сучасних наукових роботах такими науковцями як Румба О.Г. (2013), Сосіна В.Ю. (2009), Тодорова В.Г. (2018) та ін. Питання ж розвитку та технічної складової повітряної акробатики на полотнах, можна

дослідити у роботах Стівена Сантоса «Simply Circus» (2013), та Pony Poison (2013). Проте саме питання хореографічної підготовки виконавців, що займаються повітряною акробатикою на полотні, у сучасній літературі досі не піднімалося. Тому це питання потребує ґрунтовного дослідницького та педагогічного експерименту щодо залучення хореографії в процесі підготовки до змагань та виступів. Завдяки проведеному дослідженню, ми вивчили сучасні публікації, які допоможуть нам у вирішенні цієї наукової проблеми, провели педагогічний експеримент на базі Школи повітряної акробатики «Шоколад» (м. Львів) та розробили експериментальну програму хореографічної підготовки артистів та спортсменів, котрі займаються на повітряних полотнах.

Під час нашого педагогічного експерименту у Школі повітряної акробатики «Шоколад», разом з тренером з повітряних полотен Ольгою Магерою, співпрацювали для створення номерів до виступів на концерті.

За завданням тренера учням слід було самостійно підібрати музику для виступу та створити образ. Оскільки діти з більшим задоволенням виконують образи, які їм до вподоби, цей експеримент виявився результативним. Музика підібрана однією з учениць Антонюк Діаною була ліричною Lewis Capaldi Someone you loved, що навіяло хореографу можливість застосувати партер у стилі контемп перед початком вилазу на полотно.

Другий номер, котрий ми підготували до виступу - «Останній танець» у виконанні Анастасії Журавель під музику виконавиці India – Derniere Danse. Грайлива музика додала шарму та артистичності її рухам. Виконавиця використала перед вилазом на полотно, акробатичні елементи у партері, arabesque та tour an dedans. Окрім того, між зв'язками на полотні, вона спускалася на підлогу, виконувала tour chene, а також body roll всім тілом.

Під час виконання свого номеру на повітряних полотнах Буряк Кіра виконала чотири tour fuede, а також показала ряд видовищних grand battements на півпальцях, та контемпорарі зв'язки у партері. Вона створила номер під музику Sasageyo Opening Атака титанів. Хоча музика є динамічною та активною, тим не менш виконавиця впевнено виконала свій номер, поєднала

його з сучасною хореографією та акторською майстерністю. Наступний та найбільш успішним став номер Фуртак Вікторії під саундтрек до мультфільму *Raya and the Last Dragon*. Контемп у партері додав більшої амплітуди в номері та створив цілу виставу під час виконання постановки.

Завдяки проведеному дослідженню ми визначили важливість хореографічної підготовки виконавців, котрі займаються на повітряних полотнах. Для цього ми дослідити літературні джерела, які стосуються хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту та провели педагогічний експеримент, щодо залучення занять з хореографії під час підготовки до виступів учнів студії танцю «Шоколад» та перевірили ефективність додаткового навантаження на виконавців з використанням хореографічного тренажу. Окрім того, нами була розроблена програма для виконавців, котрі займаються на повітряних полотнах, з використанням хореографічного екзерсису.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Румба О. Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике : учеб. пособие / О. Г. Румба. 2-е изд., перераб. и доп. Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. 144 с.

2. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. Киев : Олимпийская литература, 2009. 135 с.

3. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.

4. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю. Підручн. -2-е вид. -К.: Альтерпрес, 2007. -324 с.: іл.

5. Santos Steven. Simply Circus. Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc. 2013.

6. Pony Poison. Simply circus. Aerial silk Електронний ресурс: <http://www.simplycircus.com.au/face-painting--balloons.html> (Дата звернення - 13.01.2022)

# ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

**Єнакій Владислав, Васкан Іван Георгійович**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Сучасні наукові дані свідчать, що ефективність тренувального процесу волейболістів може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі наявні види підготовки.

Незважаючи на значні успіхи теорії і методики волейболу, у теперішній час не вичерпані всі можливі резерви підготовки волейболістів масових розрядів (Д. Морван, Н.А. Беляєв, С.С. Єрмаков, А.Н. Лапутін). Одним із таких резервів є удосконалення методики технічної та фізичної підготовки спортсменів. У цій сфері знань, на жаль, усе ще залишається ряд невирішених проблем. До них, зокрема, можна віднести такі проблеми, як розробка і моделювання раціональних варіантів техніки, підвищення ефективності засобів і методів технічної підготовки та деякі інші.

Однак, найважливішою у підвищенні якості навчально-тренувального процесу є, на наш погляд, проблема поєднаного удосконалення технічної та фізичної підготовки юних волейболістів.

У наукових дослідженнях розглядаються різні підходи до формування техніки гри у юних волейболістів, зокрема Т.В. Глебоко (2008) вивчала особливості розвитку функціональних можливостей сенсорних систем; Ю.Д. Желєзняк (2012) визначив структуру становлення навичок гри у волейболі; О.С. Дегтярова (2008) запропоновано застосування комплексу рухливих ігор; А.В. Бурцев (2011) сформував просторово-часові орієнтації волейболістів при виконанні технічних прийомів на основі екстраполяції рухових дій; Ю.М. Макаров (2013) здійснював навчання з поєднання психічних, інтелектуальних та моторних компонентів. Ряд науковців Т.В. Павлова (2011), Ю.Д. Желєзняк, Д. Нестеровський (2013) та інші вважають, що фізична підготовленість юних волейболістів створює передумови для вирішення завдань технічної

підготовленості й обумовлює, разом з іншими сторонами підготовки, загальний підйом функціональних можливостей організму спортсмена, усебічний розвиток його рухових якостей і набуття навичок, необхідних як у спорті, так і в життєвій практиці.

Аналізуючи спеціальну літературу можна констатувати, що починати заняття волейболом потрібно з 9 років, проте не пізно і в 10-12 років. Волейболістам потрібні технічна й тактична підготовка, ігровий та змагальний досвід. Опановувати усі види підготовки можливо тільки у комплексі. Такий підхід до тренувань сприятиме ранньому формуванню спортсменів.

Молодший шкільний вік (хлопчики – 8-12 років, дівчата – 8-11 років) найбільш сприятливий для розвитку дитини, характеризується помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму.

Середній шкільний, або підлітковий вік (хлопчики – 13-14 років, дівчата – 12-14 років), – критичний у розвитку людини. У цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан; йде швидке статеве дозрівання, стрімко розвиваються всі органи та системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів.

Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему, так і на вищу нервову діяльність. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік у спортивних школах нерідко називають „віком криз”, оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає на тренувальні дії пристосувальними перебудовами. Збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка – це вже стрес, тренування – подвійний стрес, а форсоване тренування – надмірний стрес.

Результати досліджень і досвід передових тренерів свідчать про те, що цілеспрямований розвиток витривалості варто починати з 10—12 років. При

цьому треба прагнути вирішувати цю задачу в єдності з розвитком інших рухових якостей. З цих позицій у заняттях особливу увагу доцільно приділяти розвитку спеціальної витривалості: швидкісній, стрибковій, ігровій.

Діти шкільного віку відрізняються високим розвитком спритності, що необхідно використовувати в роботі з юними волейболістами. Упущені тут можливості заповнити дуже важко.

У шкільному віці особливо складний період від 10—11 до 14—15 років. З'являються ознаки статевого дозрівання, що позначається на показниках фізичного розвитку. Ріст тіла в довжину переважає над ростом у ширину, кінцівки ростуть швидше, ніж тулуб. Це накладає відбиток на пропорцію тіла і відбивається на виконанні вправ. Значно змінюється кістково-м'язова система, інтенсивно йде процес окостеніння. Розвиток кісток, м'язів, сухожиль і зв'язок до 10—12 років досягає рівня, що забезпечує можливість правильного оволодіння технікою волейболу.

Для рішення спеціальних задач підготовки волейболістів особливе значення мають швидкісно-силові якості, основу яких складає взаємозв'язок швидкості і сили. Рівень швидкісно-силових якостей починає помітно збільшуватися після 7—8 років і досягає найбільших показників до 17—18 років, при цьому в 12—15 років спостерігається своєрідний стрибок.

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно володіти певними задатками, що виражаються в потенційних можливостях організму юного спортсмена. Ці задатки при правильній методиці і режимі тренувальних занять можуть розкриватися і виявлятися у високих спортивних досягненнях.

## **ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЕПІДЕМІЇ COVID-19**

**Євген Карбанов**, к.фіз.вих, доцент

*Кременчуцький педагогічний коледж імені Антона Семеновича Макаренка*



Пандемія коронавірусного захворювання 2019 року (COVID-19), спричинена вірусом SARS-CoV-2, стала новою глобальною проблемою у реалізації плану всесвітньої асамблеї охорони здоров'я. Новий коронавірус виник локально, але швидко поширився на всі континенти, а також досяг України.

Дослідження включало діагностичне дослідження з анкетною. Цей метод дослідження використовувався для збирання кількісних та якісних даних.

Для оцінки рівня фізичної активності учасників використовувалися Міжнародні анкети з фізичної активності (IPAQ). Коротка версія валідності та надійності IPAQ (7 запитань) була протестована в 12 країнах [2], що довело свою придатність для популяційного епіднадзора та великомасштабних досліджень. За допомогою IPAQ оцінювалися три пункти: інтенсивна фізична активність – РА (VPA), помірна фізична активність – РА (MPA) та ходьба.

У дослідженні взяли участь 362 студентів університетів та коледжу (Запорізький національний університет, Маріупольський державний університет, Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С. Макаренка) у тому числі 157 чоловіків та 105 жінок. У опитаній групі 73% респондентів навчалися за програмами бакалаврату (першого рівня), а 27% суб'єктів навчалися за програмами магістратури (другого рівня).

Характеристики учасників – середній вік учасників становив 21,1 року - зокрема, 67,1% їх молодше 22 років, 23,5% їх від 22 до 25 років і 9,4% їх старше 25 років. Згідно з рекомендаціями ВОЗ, 12,2% та 23,3% чоловіків та жінок мали надмірну вагу відповідно.

30% учасників відповідали рекомендаціям щодо виконання фізичної активності, а більше половини учасників (67,5%) не брали участь у жодній інтенсивній фізичній активності під час пандемії COVID-19. Загалом 73% учасників повідомили, що їхній рівень фізичної активності знизився з початку пандемії COVID-19 (Таблиця 1).

*Таблиця 1*

Фізична активність учасників для поздовжнього дослідження

Показники	$\bar{X} \pm S$ чи %			
	Загальна кількість студентів (n-362)	Чоловіки (n-157)	Жінки (n-105)	p
Ходьба (хв/день)	17,2 (25,5)	17,1 (27,8)	13,2 (27,4)	0,01
Помірна ФА (хв/день)	2,9 (12,2)	2,7 (11,4)	2,6 (10,2)	<0,001
Інтенсивна ФА (хв/день)	0,0 (8,6)	0,0 (9)	0,0 (8,5)	<0,001
Від помірної ФА до інтенсивної ФА (хв/день)	8,5 (22)	8,4 (21)	6,7 (18)	<0,001
Загальна витрата енергії MET (хв/день)	791 (1398)	862 (1836)	790 (1227)	0,06
Зміни рівня ФА				
Підвищилась	16,2	12,0	19,1	–
Без змін	11,0	10,8	11,4	–
Знизилась	72,8	77,2	69,5	–
Дотримування рекомендацій ВОЗ з ФА*	28,1	29,4	28,3	0,7

Примітки: ФА – фізична активність, ВОЗ – всесвітня організація здоров'я.

\*Не менше 150 хвилин аеробних вправ середньої інтенсивності або не менше 75 хвилин аеробних вправ високої інтенсивності протягом тижня.

Однією з основних переваг цього дослідження є те, що були застосовані як поперечний, так і поздовжній аналіз.

Дані про зменшення всіх типів фізичної активності після спалаху COVID-19 узгоджуються з недавнім національним опитуванням у Канаді, яке повідомило про значне зниження всіх видів фізичної активності у дітей та підлітків [1]. Низький обсяг фізичної активності, проведеного учасниками, може бути пов'язаний із соціальним дистанціюванням (наприклад, скасуванням усіх тренувань та змагань з командних видів спорту та закриттям спортивних залів), роботою з дому та побоюваннями щодо загрози, що виходить від COVID-19.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Moore, S.A.; Faulkner, G.; Rhodes, R.E.; Brussoni, M.; Chulak-Bozzer, T.; Ferguson, L.J.; Mitra, R.; O'reilly, N.; Spence, J.C.; Vanderloo, L.M.; et al. Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2020, 12, 1–11.
2. Craig, C.L.; Marshall, A.L.; Sjöström, M.; Bauman, A.E.; Booth, M.L.; Ainsworth, B.E.; Pratt, M.; Ekelund, U.; Yngve, A.; Sallis, J.F.; et al. International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2003, 35, 1381–1395.

## **ВИХОВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ШКОЛІ ШЛЯХОМ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ РОБОТИ З БАТЬКАМИ, ВЧИТЕЛЯМИ ТА УЧНЯМИ**

**Василь Богданюк**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Ірина Калинчук,**

*викладач фізичного виховання та фізичної культури,*

*Вижницький фаховий коледж мистецтва та дизайну*

Реалізація програми формування навичок здорового способу життя в школі є дуже важливою, тому що основною метою такої роботи є надання необхідної інформації школярам. А надзавданням профілактичної роботи, особливо серед учнівської молоді, є створення власної моделі безпечної поведінки, яка буде спрямована на формування здорового способу життя. Тобто, педагог має привернути увагу до проблеми, надати переконливу інформацію про рівень ризику, навести аргументи на користь безпечної поведінки, а також – допомогти виробити навички такої поведінки та створити ситуацію психологічного комфорту й захищеності. Щоб вирішити ці завдання, потрібно відшукати нові форми профілактичної роботи або використовувати традиційні форми, надаючи їм таких сучасних ознак, які б відповідали інтересам і потребам молоді, спонукали учнів осмисленню діяти, сприяли б формуванню особистої позиції. «Здоровий спосіб життя – це система поведінки, яка

направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе» [3, с. 15-18].

Науковці доводять, що «для досягнення здорового способу життя необхідно закласти у свідомості певні правила, зокрема: 1) найголовніше – запрограмувати себе на здоровий спосіб життя, виявити бажання бути здоровим; 2) відмовитись від шкідливих звичок; 3) дотримувати правил особистої і суспільної гігієни; прагнути до чистоти та охайності; 4) навчитися правильно та ефективно поєднувати працю й відпочинок, використовувати скарби природи – сонце, повітря і воду; 5) навчитися раціонально харчуватися; 6) ставитися з повагою та відповідально до засобів фізичної культури; 7) навчитися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм; 8) уміти керувати своїми почуттями, емоціями, настроєм; навчитися жити у злагоді з оточуючим світом» [2, с. 30-32].

Сьогодні виховання компетентностей здорового способу життя у школі є організованим процесом, який «здійснюється у трьох площинах:

а) у початковій школі закладаються основні моральні цінності, норми поведінки, розвиваються комунікативні здібності дітей;

б) у основній школі продовжується формування системи цінностей, повага до закону, прав інших людей; відповідальність за своє здоров'я;

в) у старшій школі розширюються знання учнів про процеси та явища суспільного життя, формується позитивна мотивація на здоровий спосіб життя, впроваджується моніторингова діагностика й корекція шкідливих звичок учнів» [1, с. 16].

Сучасним змістом виховання в Україні є науково обґрунтована система національних і загальнокультурних цінностей й відповідна сукупність соціально-значущих якостей особистості, що характеризують її відношення до суспільства та держави, до інших людей, мистецтва, природи й самої себе. Виховання здійснюють для ідентифікації вихованця із загально визначеними

цінностями і якостями. Система цінностей і якостей особистості розвивається і виявляється через її власні ставлення. Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» – це оволодіння компетентностями здорового способу життя.

Шляхи реалізації завдань виховання компетентностей здорового способу: організація управління виховним процесом; робота з батьками; організація та розвиток позакласної роботи; інформаційно-методичне забезпечення виховного процесу; соціальне партнерство в ім'я дитини; організація роботи учнівського самоврядування.

Реалізація завдань «забезпечується наступними компонентами: а) управлінський; б) дидактичний; в) виховний; г) науково-методичний; д) суспільно-педагогічний» [3, с. 42-43]. Усі компоненти відповідають певним цілям і забезпечують у процесі свого функціонування досягнення очікуваного результату – формування громадянина, патріота України з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя, зокрема: «зі знанням історії, культури своєї країни; громадянською свідомістю; соціальною зрілістю і адаптованістю до соціуму; готовністю до захисту Батьківщини; практичною діяльністю на благо свого народу й держави; знанням героїчного минулого свого народу; знанням законів своєї держави і їхнє неухильне дотримання; усвідомленням відповідальності перед державою» [3, с. 42].

Отже, при створенні моделі виховної системи в школі необхідно враховувати інтереси учнів та батьків, громадськості, місцевих органів самоврядування, можливості педагогічного колективу, традиції, що склалися, можливості соціального оточення, зокрема, «при плануванні роботи школи вчителі, учні, батьки обирають такі заходи, які спрямовані на розвиток компетентної Особистості Патріота України з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя, визначають систему цінностей» [1, с. 61].

Під час роботи визначаються пріоритетні напрямки виховання – «розвиток життєво компетентної особистості громадянина, патріота України» [3, с. 60], провідними цінностями якого мають стати: валеологічні, моральні,

естетичні, інтелектуальні, родинні, світоглядні, екологічні, громадянські, національна свідомість.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бобрицька В.І. Нормативно-правові та освітні аспекти формування здорового способу життя молоді в Україні. Проблеми освіти. Вип. 33. К., 2003.
2. Валеологічна освіта в середній школі. Зміна парадигми в освіті. Укл. Гончаренко М.С., Іванова Г. М., Кириленко С. В. Харків, 2000. 64 с.
3. Оржеховська В.М., Кириченко В.І., Ковганіч Г.Г. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології, моделі: Навчальний посібник. Харків: Видавництво «Точка», 2007.

## **ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ЯК ПРОЦЕС ВКЛЮЧЕННЯ ДИТИНИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

**Марія Мікул**

**Оксана Киселиця**, канд. пед. наук, доцент

**Антоніна Богданюк**, канд. пед. наук, доцент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Забезпечення освіти дітей з особливими потребами в Україні керується нормативно-правовою базою, зокрема: Конституцією України; законами України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Про реабілітацію інвалідів»; Указом Президента України від 01.06.2005 р. № 900 «Про першочергові заходи щодо створення сприятливих умов з життєдіяльності осіб з обмеженими фізичними можливостями»; Конвенцією про боротьбу з дискримінацією в галузі освіти; Концепцією розвитку інклюзивної освіти; Розпорядженням Кабінету Міністрів України «Про Національну стратегію реформування системи інституційного догляду та виховання дітей на 2017–2026 рр. та план заходів з реалізації її I етапу» та багатьма іншими. Особливої уваги заслуговують наукові дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців: О. Гордійчук, А. Колупасової, О. Кочерги, О. Нагорної,

Л. Платаш, М. Порошенко, О. Романчук, Т. Скрипник, О. Таранченко, Т. Logeman та ін. [1, 2, 3, 4].

Шляхи реалізації права рівних можливостей на здобуття освіти особами з інвалідністю і визнання інтегрованого освітнього середовища, тобто звичайних масових ЗЗСО як пріоритетного, окреслено в «Стандартних правилах забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю», затверджених 1993 р. Генеральною Асамблеєю ООН. Зокрема, правило 6 стосується сфери освіти та визначає «принципи рівних можливостей у сфері початкової, середньої і вищої освіти для дітей, молоді та дорослих, які мають інвалідність. Освіта осіб з інвалідністю є обов'язковою і має бути невіддільною частиною системи загальної освіти. Держава має забезпечити гнучкість освітніх програм, надавати високоякісні навчальні матеріали, а також покращити підготовку педагогічних працівників» [4].

Наразі Україна обрала стратегічним напрямом розвитку інтеграцію в європейський освітній простір, де інклюзивне навчання є основною формою здобуття освіти дітьми з ООП. Кількість таких дітей в Україні щорічно збільшується, тому впровадження інклюзивної освіти є актуальним і передбачає застосування інноваційних освітніх технологій, створення інклюзивного освітнього середовища для осіб з ООП і доступність закладів освіти.

Чи можна розвивати фізичні здібності дітей-інвалідів та їх здорових однолітків на уроках загальної фізичної культури в інклюзивній школі, не завдаючи шкоди всім? Деякі фахівці з фізичної культури сумніваються у такій можливості, враховуючи, що відмінності у дітей особливо яскраво виражені в руховій сфері під час цілеспрямованих рухових дій. В інклюзивній освіті фізичне виховання та фізична культура можуть бути набагато більшою проблемою порівняно з іншими шкільними предметами. Потрібні суттєві зміни в програмі, організації та змісті уроку відповідно до інтересів і можливостей усіх дітей, які навчаються в одному класі. Проте завдання фізичного виховання дітей-інвалідів не можна і не повинні зводитися лише до відпочинку, а здорових дітей – до розвитку толерантності. У будь-якому випадку, цей вид освіти в

сучасному суспільстві все більше зміцнює свої позиції, підвищуючи не тільки інтелектуальність суспільства, а й підвищуючи рівень гуманності людства. Аналізуючи процес фізичного виховання у класах, де навчаються діти-інваліди, слід зазначити, що особливим напрямком роботи з цією категорією дітей є його корекційно-компенсаторна сторона, у тому числі й процес фізичного виховання. Спостереження та практичний досвід показують, що у школярів з обмеженими можливостями необхідно посилити рухову активність. Корекція порушень фізичного розвитку, рухових якостей та розширення рухових здібностей у таких дітей є основною умовою підготовки його до життя. Практика підтверджує, що якщо фізична активність є загальною потребою здорових людей, що реалізується щоденно, то для людей з обмеженими можливостями фізичне виховання є життєво важливим, оскільки є більш ефективним засобом і методом фізичної, психічної та соціальної адаптації водночас. Фізичні вправи, будучи потужним засобом впливу на організм, розширюють коло можливостей, насамперед, рухової сфери, порушеної стійким дефектом. Є багато прикладів із практики, «...коли за допомогою фізичних вправ і спеціальної підготовки виправляються порушення мовлення, діти з інтелектуальними проблемами освоюють складні гімнастичні програми, незрячі починають впевнено орієнтуватися в просторі, діти з важкими наслідками ДЦП, прикуті до інвалідного візка, оволодівають високою спортивною майстерністю в різних видах спорту» [2]. Передбачається, що дітям з особливими потребами сьогодні не обов'язково навчатися в спеціальних закладах: у звичайній загальноосвітній школі вони можуть не лише отримати кращу освіту, а й успішно адаптуватися до життя, задовольнити потребу в емоційному та фізичному розвитку. Фізична культура, на нашу думку, відіграє пріоритетну роль у соціальній адаптації інвалідів, стимулюючи їх до встановлення контактів із навколишнім світом.

### **СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Богданюк А.М., Іванюк В.С., Киселиця О.М., Войнован Ю.С. Взаємодія батьків і педагогів у процесі розвитку дітей з особливими освітніми потребами.



*Актуальные научные исследования в современном мире: журнал. Переяслав-Хмельницкий, 2019. Вып. 10(54), ч. 5. 158 с. С. 30-36.*

2. Борисенко Л.Л. Фізична культура як інклюзивне середовище. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу* : Збірник за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ.конф. (12 грудня 2018 року). Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г. 2018. С. 23-26.

3. Платаш Л. Б. Соціально-педагогічний супровід учнів інклюзивного класу ЗОШ. Педагогічні науки: зб. наук. праць. Вип. LXXX. Т. 3. 2017. С. 247-253.

4. Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в ЗЗСО та дошкільної освіти: Наказ МОН України від 08.06.2018 №609 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18>.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИВАННЯ ТА МАСОВОГО СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Кисліцен Максим, Васкан Іван Георгійович**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Фізичне виховання та масовий спорт у ЗФПО мають на меті забезпечити виховання в студентів потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданням фізичного виховання та масового спорту у коледжі є: формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; набуття студентською молоддю

досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, побуті та сім'ї; забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників, функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності; сприяння розвитку професійних, світоглядних і громадянських якостей студентів; підготовка та участь студентів у різноманітних заходах.

Організація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту у ЗФПО базується на Законах України «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту освіти», «Про фізичну культуру і спорт», Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років; наказом МОЗ та МОН України від 20.07.2009 № 518/674, наказом МОН України від 01.06.2010 № 521, наказом МОЗ України № 728 від 27.08.2010 р., наказом МОН України № 496 від 03.06.2008 р., листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9.454, листом МОН України від 26.06.2015 р., постановою Кабінету Міністрів України від 08.12.2009 № 1318, наказом МОН України від 27.11.2008 № 1078, наказом МОЗ України № 682 від 16.08.2010 р.

Організація освітнього процесу з фізичного виховання у ЗФПО здійснюється на підставі вимог стандартів освіти «молодший спеціаліст», «фаховий молодший спеціаліст», Освітньо-професійних програм та навчальних планів, затверджених установленому законодавством порядку.

Організація масового спорту у ЗФПО здійснюється на підставі календарного плану спортивних заходів, положення про змагання (універсіаду, спартакіаду тощо) та відповідних правил, які встановлюються їх організаторами та затвердженому установленому

Загальну організацію освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту у закладі освіти здійснює керівник фізичного виховання, який забезпечує: ухвалення управлінських рішень щодо створення необхідних умов для здійснення процесу фізичного виховання та масового спорту; включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього

випускного семестру, в обсязі 4 години на тиждень; контроль за станом фізичного виховання і здоров'я студентів; виконання інших повноважень, передбачених чинним законодавством щодо розвитку фізичного виховання та масового спорту у коледжі.

Освітній процес з фізичного виховання у коледжах здійснюється у наступних формах: навчальні заняття, спортивні секції, самостійна робота, контрольні заходи. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання в коледжі є лекція, практичне, індивідуальне заняття, консультація.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах передвищої фахової освіти на належному рівні використовуються базові моделі або різні форми їх поєднання:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

2. Професійно-орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії. Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції, військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо.

Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

# АНАЛІЗ МОДЕЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ (МОДУЛЬ «ГІМНАСТИКА»)

**Ковальчук Н. М.**

*доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки,*

**Глушко Г. П.**

*студентка 2-го курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я  
Волинського національного університету імені Лесі Українки*

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** З отриманням незалежності України періодично у шкільній навчальній програмі з фізичної культури відбуваються зміни, які передбачають оптимізацію, науковість, гуманізацію, диференціацію та демократичність фізичного виховання учнів. Змінюється пояснювальна записка, назва розділів тощо, але у багатьох випадках не змінюються вправи. Вони без суттєвих змін, з помилками переносяться з програми у програму. Укладачі програми грубо порушують логічну послідовність виконання вправ, не враховуючи всі чинники, які впливають на навчальний процес [3, с.38]. З програми 1-4 класів Нової Української школи вилучено низку необхідних стройових вправ, але залишено такі, які не відповідають віковій учнів. Також у назві вправ допущені термінологічні помилки [1, с. 181]. У модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» чітко вказано якими шляхами вчитель може реалізувати цю програму, також звертається увага на особливості організації освітнього процесу, прописано алгоритм діяльності вчителя щодо організації формуального оцінювання тощо [2, с. 5-7]. Але, на наш погляд, практичний розділ цієї програми потребує доопрацювання та певних змін.

Тому **метою** нашого дослідження є висвітлення недоліків варіативного модуля «Гімнастика» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Гімнастика – вид спорту в арсеналі якого безліч цікавих вправ. Адже у навчальних закладах використовують основну гімнастику, засобами якої є стройові та загальнорозвивальні вправи; ходьба, біг та стрибки; вправи на приладах та з

предметами; акробатика, вправи у рівновазі та лазіння; елементи художньої гімнастики та танців тощо. Пропонований зміст варіативного модуля «Гімнастика» занадто обмежений. Програмний матеріал 5-го та 6-го класу викладено без будь-яких змін, фактично – це близнюки. Автором не враховано психофізичних змін, які відбуваються у цей віковий період. Одноманітна робота швидко набридає учням цього віку, що призводить до порушення дисципліни. В цьому віці погіршується рухова координація, спостерігається скованість, розсіяність рухів, тому більше гімнастичних вправ слід надавати для розвитку пластичності, гнучкості та спритності. В цей період грудна клітка розвивається з відставанням, порівняно з ростом учнів, що може спровокувати порушення постави. Отже у цьому випадку важливо забезпечити різнобічний вплив на м'язи тулуба і постійно контролювати поставу. Запропоновані комбінації для вивчення протягом двох років прості та одноманітні, що не сприятиме підвищенню інтересу учнів до занять гімнастикою у школі, зате вуличні види гімнастики в даний час набирають популярності.

Одним із показників професіоналізму працівника галузі фізична культура та спорт є володіння спеціальною термінологією. З цього приводу виникають питання у запису вправ з рівноваги де термін «мах» неможливо вжити у даному контексті. Його варто замінити на «змах». Ще одна недоречність з наступним виразом «упор стоячи на коліні, руки в сторони». Сам термін «упор» передбачає опору руками на підлогу або прилад, тому положення рук не вказується але бажано вказати на якому коліні упор, наприклад «упор на лівому коліні».

Очевидно копіювання вправ із попередніх програм призвело до наступної термінологічної помилки, через це записана вправа не може бути виконана учнями, а лише атлети з надзвичайною силовою підготовленістю. «Згинання та розгинання рук в упорі від підлоги» – цю вправу повинні виконувати хлопці 5-6 класів. Фактично згинання та розгинання рук повинно виконуватись у горизонтальному упорі: тіло та ноги складають пряму, яка паралельна підлозі, а опора відбувається лише на руки. А в попередніх програмах, починаючи з 1993 року, згинання та розгинання рук виконувалось в упорі лежачи, тобто крім рук,

додаткова опора була ще і на ноги. Звичайно, що ця вправа посилює для виконання та є тестом для оцінювання сили рук. В орієнтовній комбінації елементів вправ на перекладині (хлопці) «загубилась» заключна частина. Невідомо які вправи потрібно виконати після « – махом назад». Логічно було б « – махом назад зіскок з поворотом ліворуч на 90°»

**Висновки.** 1. Таким чином можна стверджувати, що розглянутий модуль «Гімнастика» Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (2021р.) має низку недоліків та потребує доопрацювання. 2. Даний варіант модуля свідчить про некомпетентність його розробника. 3. Рекомендовані МОН України навчальні програми – це державний документ, який підлягає ретельному аналізу та незалежному рецензуванню досвідчених фахівців галузі.

### **СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ковальчук Н. Про доцільність введення в навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти стрійових вправ /Н. Ковальчук, В. Санюк, Т. Гнітецька //Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки у ХХІ столітті: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. – С.179-182.

2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). – URL:

<https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>

3. Огністий А. В. Аналіз програм з фізичної культури для загальноосвітніх закладів (розділ гімнастика – акробатичні вправи) / А. В. Огністий // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: збірник статей II науково-практичної конференції. – Львів: ЛДІФК, 2000. – С. 35-38

### **ОЗДОРОВЧІ ТРЕНУВАННЯ ТА ВІК**

## **Кожокар М.В.**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції, властивої попередньому віковому періодові. Ці переходи визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища.

Найбільш небезпечним для самого себе у фітнес-клубі може виявитися колишній спортсмен «у віці». Обладнання сучасного фітнес-клубу дає багаті можливості для того, щоб отримати будь-яке, у тому числі і дуже значне, навантаження. Колишні спортсмени, особливо старшого віку, часто поєднують найвищий рівень амбіцій з поганим станом здоров'я. Коли людина йде з професійного спорту з усіма її навантаженнями, вона, як правило, перестає займатися спортом взагалі, буквально наступного дня після останніх змагань або планового тренування. Для організму це удар такої сили, що він «розвалюється» за дуже короткий час. Професійні спортсмени, використовуючи сучасну термінологію, знехтували заминкою, яка сприяє плавному виходу організму з тренувального режиму. Щоправда, ця «заминка» мала бути не п'ятихвилинною, а багаторічною.

Люди «елегантного віку» починають відвідувати фітнес-клуби дедалі частіше. На наше особисте переконання, про якість клубу найкраще може сказати якраз кількість клієнтів старшого віку. Вони більш чутливі до якості наданих послуг. Можливо, вони не надто добре розуміються на сучасних фітнес-продуктах, проте вони дуже добре, в силу накопиченого життєвого досвіду, розбираються в людях – тренерах, спеціалістах. Вони добре помічають всі огріхи організації процесу, настрою в колективі, рівень чистоти та багато іншого. Якщо їм подобаються заняття, то люди похилого віку – найлояльніші клієнти.



В багатьох клубах проводяться спеціалізовані тренування для вагітних жінок. На жаль, багато жінок у цьому стані страждають надмірними страхами за свій стан. Рух дуже допоможе їм, однак вони повинні займатися лише під контролем лікаря і тільки у тренера, який має спеціальний сертифікат, що підтверджує право вести такі заняття. Також повинні беззаперечно виконувати всі вимоги тренера з обмеження навантаження, навіть якщо вам здається, що ви можете збільшити навантаження або виконати вправу по-іншому. Потрібно пам'ятати, що тренер просто зобов'язаний видалити з такого заняття будь-яку жінку, яка не слухає його вказівок. Якщо він цього не зробить, то порушить посадову інструкцію.

Про тренування дітей можна сказати, що їм можна і потрібно займатись. Але під керівництвом спеціаліста, і лише на спеціальних заняттях для дітей, які проводять також лише сертифіковані тренери.

Водити з собою дитину до тренажерного залу років до 14 не варто. У цьому віці краще займатися груповими видами спорту, іграми, плаванням.

Період початкового бурхливого зростання всіх систем організму дитини закінчується до 6-7 років. Далі розвиток йде не так бурхливо аж до періоду активного зростання, пов'язаного з гормональною перебудовою організму –статевим дозріванням. Вік статевого дозрівання є дуже невизначеним показником, який варіюється в середньому від 12 до 16 років у дівчат і від 13 до 18 років у хлопців. Втім, відомі й суттєві відхилення щодо цього віку. У цей час організм розвивається настільки бурхливо, що вся енергія йде інтенсивну будову м'язів, кісток і тканин. У цьому періоді заняття спортом дітей та підлітків потрібно проводити дуже обережно, щоб не створити для зростаючого організму проблеми дефіциту енергії. Активні заняття з прицілом на майбутні рекорди, вищі досягнення у цьому віці для спортсменів практично гарантують проблеми зі здоров'ям у майбутньому. Хоча мова йде про оздоровчі заняття, і під час їх проведення з підлітками тренери повинні пам'ятати про особливий підхід до тренувань у цьому періоді. Особливо якщо врахувати і те, що з періодом статевого дозрівання пов'язаний і новий період соціалізації людини,

його прагнення зайняти найвище місце у своєму середовищі. Це призводить до суперництва та конкуренції з іншими, виникнення інтересу до протилежної статі і, як наслідок, провокує ще більшу гормональну нестійкість. Жага бути першим і найкращим у своєму середовищі може викликати у підлітка фанатичне бажання досягти цього через наднавантаження у спортивному залі та призвести його до хвороби.

Регулярне застосування фізичних вправ покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння. Тому, першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я.

### **СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бєстєвєшвєлє Т.Г. Путиводитєль по фєтнєс-цєнтру. Разумнє советє дєлє нєчєнєєщєх. Спб.: Вєктор, 2009. 160 с.
2. Файловый архив студентов. 1204 вуза, 3654 предмета. Режим доступу - <https://studfile.net/preview/7185922/page:62/>
3. Фїтнєс з методикой вєклєдєннє: нєвчєлнє-методєчнєй посїбнєк / укл. Кожокєр М.В., Кївернєк О.В. Чернївцї: Чернївєцькєй нєц. ун-т, 2018. 80 с.

### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ СІМ'Ї**

**Богдан Мельничук**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Микола Байдюк, асистент**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Сім'я є основою первинної соціалізації особистості. Саме з сім'єю починається процес індивідуального засвоєння дитиною суспільних і культурних цінностей.

Фізичне виховання учнів у сім'ї передбачає з одного боку організацію спеціальних фізичних вправ, з іншого – створення батьками певних умов, які

впливають на зміцнення здоров'я, загальний фізичний розвиток дитячого організму.

Сім'я – це особливий колектив, що грає у вихованні основну, довготривалу і найважливішу роль.

Величезна роль фізичної активності у вихованні навичок та умінь, забезпечення високої працездатності, необхідних дитині вже у першому десятилітті життя. Процес навчання у школі постійно ускладнюється і вимагає від дитини значної розумової та нервово-психічної напруги. Успішно протистояти йому може лише фізично підготовлена та організована дитина [1]. Відомо, що систематичні заняття фізичними вправами вирішують одночасно завдання підвищення працездатності та виховують уміння економно та доцільно розподіляти свої сили, сприяють виробленню внутрішньої дисципліни та зібраності [2].

Всі батьки хочуть, щоб їхня дитина росла здоровою, сильною і міцною, проте часто забувають про те, що хороші фізичні дані обумовлені в першу чергу руховою активністю дитини, що крім руху певного зростання і ваги вона повинна бути спритною, рухливою і витривалою [3] .

Спільна діяльність батьків та дітей у процесі фізичного виховання – це важливий чинник згуртування сім'ї, зміцнення морального клімату, створення добрих традицій, спільних інтересів.

Сім'я багато в чому визначає ставлення дітей до фізичних вправ, їх інтерес до спорту, активність та ініціативу. Цьому сприяють близьке емоційне спілкування дітей і дорослих у різних ситуаціях, які виникають за її спільної діяльності.

У спільних сімейних заняттях фізкультурою та спортом криються величезні можливості для підвищення виховного потенціалу сім'ї, поліпшення відносин батьків зі своїми дітьми.

У зв'язку з труднощами батьки дедалі менше часу приділяють дітям, а тим, хто цей час знаходить, часто не вистачає знань і досвіду для правильного виховання дитини. Велику помилку роблять батьки, якщо вони намагаються

вберегти своїх дітей від фізичних навантажень, сховати від впливу навколишнього середовища, тим самим уповільнюючи адаптацію дитини до життєвих умов, що уповільнює фізичний та розумовий розвиток. Обмеження дитини в русі, бажання позбавити від фізичних навантажень - прямий шлях до погіршення його здоров'я, оскільки гальмується розвиток організму.

Поняття гіподинамія (дефіцит зусиль) у час пов'язується не стільки з представниками старшого покоління, скільки з дітьми, навіть раннього віку. Батьки у постійному спілкуванні з дітьми можуть значно збільшити рухову активність дитини без особливих витрат часу та сил. Не слід упускати час, відведений самої природою формування певних фізичних якостей.

Батьки повинні володіти педагогіко-технічним контролем над фізичним станом дитини на наступних після народження етапах життя. Вони повинні бути доступні для розуміння батьків, достовірно відображати відповідні рівні розвитку дитини, які можна здійснити в домашніх умовах. Батьки повинні мати необхідний обсяг знань для зміцнення здоров'я своєї дитини через найбільш ефективні засоби навколишнього середовища, сил природи, гігієнічних факторів та фізичних вправ [2].

Батьки повинні усвідомити важливість знань прийомів страховки та заходів безпеки для дітей. Вправи, призначені для домашніх завдань, як правило, нескладні, але все ж травми не виключені, особливо для учнів молодшого віку. Вони ще не мають достатньою мірою розвинуті спритність та координацію [1].

Щоб школяр фізично розвивався необхідно батькам знати як організувати заняття фізичними вправами.

Необхідно правильно вибрати для школярів необхідний руховий режим, організувати заняття фізичною культурою та спортом, батьки повинні добре знати особливості розвитку та можливості дітей [3].

І, звичайно, перше завдання – привчити дітей до нового режиму дня. До школи життя дитини йшло за певним розкладом - природно складалося або встановлювалося батьками.

Батькам необхідно допомогти підібрати своїм дітям, для початку ті вправи або спортивний снаряд, які їм найбільше до вподоби. А коли людині подобається щось робити, тоді її не зупинять жодні перепони, вона легко долатиме нові і нові рубежі.

Якщо батьки бачать, що у школяра зростає інтерес у виконанні фізичних вправ, він регулярно займається фізкультурою, то слід заохочувати його тому, що головна мета надалі буде досягнута, а це – покращення здоров'я дітей, підвищення їх працездатності, успішності та самостійності [1, 3].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. автореф. дис. на здобуття наукового ступеня к. пед. наук. 13.00. 08–дошкільна педагогіка. Київ, 2011. 20 с.
2. Фішев С. О., Фішев Ю. О. Деякі концепти формування в дітей та молоді культури здоров'я та здорового способу життя у процесі фізичного виховання." Слобожанський науково-спортивний вісник, (3), 2013, 197-199.
3. Шепеленко Т. В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : конспект лекції / Т. В. Шепеленко, А. М. Буц, М. І. Дорош. - Харків : УкрДУЗТ, 2020. - 59 с.

## **ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Василь Ухожанський**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Микола Байдюк, асистент**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

За словами Б.М. Шияна: «Фізична витривалість як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності».

Фізична витривалість має вагоме значення в житті людини, оскільки дозволяє: підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності тривалий час; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлюється після фізичних навантажень [4].

Рівень витривалості визначається насамперед функціональністю серцево-судинної та нервової систем, рівнем обмінних процесів, а також координацією діяльності різних органів і систем. На витривалість впливають координація рухів і сила психічних, особливо вольових процесів дітей.

Витривалість забезпечує економне витрачання енергетичних ресурсів школярів, впливає на величину їх використання, оскільки точно дозоване у часі, просторі та за ступенем наповнення м'язове зусилля та оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального витрачання сил [2].

Удосконалення витривалості майбутніх спортсменів, та й просто учнів стає пріоритетним завданням вчителя фізкультури, тим більше, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим у цьому плані.

Витривалість є необхідною фізичною якістю у будь-якому виді спорту. Без виховання витривалості учень не зможе перейти на новий рівень фізичного розвитку, отже, не доб'ється найвищих результатів у вибраному виді рухової діяльності [3].

Розвиток витривалості учнів – найважливіше завдання сучасного вчителя фізичної культури.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити такі висновки.

Дослідження низки вчених свідчать, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливим у розвиток загальної витривалості.

Для підвищення рівня загальної витривалості можна застосовувати такі комплекси спеціальних вправ та ігрові завдання. До комплексів можна включати такі засоби:

- біг на 500 м у повільному темпі;
- біг протягом 2 хв.;

- біг на 200 м;
- пересування у чергуванні ходьби та бігу;
- 10-хвилинний біг трикутником;
- біг 4 X 100 м;
- рухливі ігри .

Отже, загалом, молодший шкільний вік найсприятливіший у розвитку фізичних здібностей - швидкісних і координаційних, і навіть здібностей довго виконувати циклічну діяльність у режимах помірної і великої інтенсивності. У цьому віці у дітей, починають формуватися інтереси та схильності до певних видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, схильність до тих чи інших видів спорту [1].

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Максачук, Є.П. Розвиваємо витривалість у молодших школярів. Фізична культура у шкільництві. 2012. №7. С. 28-29.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.
3. Худолій О., Тітаренко А. Особливості розвитку рухових здібностей у хлопчиків молодшого шкільного віку // Теорія та Методика Фізичного Виховання. 2010. № 8. С. 3-12.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 272 с.

### **ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ У ХЛОПЧИКІВ 7 РОКІВ ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ**

**Олександр Чебуряк**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Микола Байдюк, асистент**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

За словами Т.Ю. Круцевич: «Рівновага – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу» [2].

Як зазначає Т.Ю. Круцевич: «Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи : здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність об'єднувати рухи в рухові дії. координованість рухів (спритність)» [2].

Відповідні віку рівновага та координація дозволяють людині досить успішно займатися спортом, оскільки забезпечують плавний рух тіла під час фізичних вправ (наприклад, при ходьбі по колоді або грі у футбол). У свою чергу, заняття спортом корисні для формування гарної саморегуляції, побудови соціальних зв'язків та досягнення почуття приналежності до суспільства чи певного мікросоціуму. Крім того, правильні та контрольовані рухи тіла під час виконання вправ зменшують витрату необхідної енергії та мінімізують втому.

При добре розвиненій рівновазі та координації знижується ймовірність отримання травм, тому що дитина розвиває відповідні реакції тіла, коли це необхідно (наприклад, виставляє руки під час падіння). Також вони забезпечують прийняття відповідних поз для виконання завдань сидячи за столом, і відповідний успіх при виконанні завдань з використанням дрібної моторики [1].

Крім вивчення теоретичного матеріалу в даному дослідженні ми провели експеримент щодо виявлення рівня розвитку рівноваги у хлопчиків 7-ми років,



які займаються міні-футболом. Таким чином, загальний показник за завданням «Ластівка» у групі становив 7,5 с. (на правій нозі) та 6,3 с. (На лівій нозі). За завданням «Проба Ромберга» ми визначили, що загальний результат групи 6,8 с. В результаті експерименту ми виявили, що досліджуваної групи відповідає середній рівень розвитку рівноваги. Також ми виявили, що дітей із правосторонньою асиметрією набагато більше.

Для поліпшення показників рівня розвитку рівноваги необхідно проводити ряд тренувальних занять, що її розвивають. Також передбачається, що спеціальними тренуваннями можна добитися і швидшого поліпшення можливостей системи, відповідальної за функцію рівноваги [3].

На закінчення, хотілося б додати, що в нашій країні на сучасному етапі розвитку стоїть значна необхідність у розвитку такого виду спорту, як футбол. Таким чином, на нашу думку, проведення додаткових занять з покращення розвитку рівноваги у дітей, що займаються міні-футболом, може принести позитивні результати для країни в цілому.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол) : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко ; Комунал. закл. «Харків. гуманітар.-пед. акад.» Харків. облради. Харків, 2019. 163 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с. ; Т. 2. 366 с.
3. Шаповал Є. Ю., Шаповал А. О. Наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних рухово-координаційних порушень у слабчуючих школярів засобами міні-футболу. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. 2018. №1. С. 102–105.

# ІНТЕРАКТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пасічник В.М., Пітин М.П.

*Львівський державний університет фізичної культури*

*Імені Івана Боберського*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку освіти враховуються актуальні тенденції, в тому числі, пов'язані з використанням в ЗДО сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) і нового обладнання та устаткування (інтерактивних дошок, приставок, проекторів, підлог, пісочниць тощо) [1].

**Мета дослідження** – провести теоретичний аналіз сутності інтерактивних ігор для процесу формування особистості дітей дошкільного віку.

**Методи дослідження** – вивчення та аналіз науково-методичної літератури, індукції та дедукції, порівняння та узагальнення, системного аналізу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Інтерактивна гра – вид гри, спрямований на застосування інформаційно-комунікаційних засобів, які необхідні для досягнення цілей у вихованні, навчанні та розвитку дітей дошкільного віку. Інтерактивна гра – активна навчальна гра, основним методом проведення якої є інтервенція тобто втручання, а також процес соціальної взаємодії учасників гри з комп'ютером, планшетом, дошкою, підлогою тощо. Барвисте оформлення програм, анімація, активізує увагу дітей, розвиває асоціативне мислення, а вміло підібрані завдання, створюють позитивну психологічну атмосферу співробітництва.

Інтерактивна гра має за основну мету заохочення дітей до різного роду фізичної активності, що особливо корисно, коли малюкам так необхідна розрядка і позбавлення від накопиченої під час нерухомого сидіння на навчальних заняттях енергії, а також відволікти дітей від своїх електронних гаджетів – планшетів і телефонів .

У фізичному вихованні дітей дошкільного можна використовувати спеціально створені цифрові пристрої. Завдяки інтерактивним і

мультимедійним засобам можна проектувати різні ситуації з навколишнього середовища, складати наочні загадки на всілякі теми, яскраво і цікаво знайомити дітей з професіями, порами року, життям тварин тощо.

Інтерактивні скеледроми – навчальна ігрова система, яка об'єднує в собі інноваційні технології, фізичну активність і освітні завдання. Це стіна, обладнана виступами для лазіння і змінює свій дизайн в залежності від вибору гри. Інтерактивні пісочниці – комплекс, в якому за допомогою технологій доповненої реальності звичайний пісок перетворюється в земну поверхню з озерами і горами, вулканами і долинами. Інтерактивні комплекси, які включають в себе інтерактивну панель, вбудований комп'ютер з встановленим програмним забезпеченням, набір методичних матеріалів, реквізит для проведення різноманітних занять.

Інтерактивні відеопроєкції, які здійснюються на фрагмент однієї з поверхонь (фрагмент підлоги або стіни) можуть ставати фоновим елементом або акцентом в предметно-просторовому середовищі. Зображення проектується на поверхню, на підлогу, система захоплення фіксує рухи людини, яка знаходиться безпосередньо в області проєкції, потім весь процес взаємодії зображення і людини контролює програмне зображення. Внаслідок роботи цих компонентів виходить відео-картинка, яка вже в реальному часі реагує на всі жести, рухи і дотики людини. Система дозволяє організовувати цікаві ігри, які сприяють розширенню уявлень дітей про предмети, явища, які не мали місця в їх власному досвіді.

Серед інтерактивних відеопроєкцій, що здійснюються на одну з поверхонь в інтер'єрі, поширення набула інтерактивна підлога. Система «Інтерактивна підлога» є інтегрованою системою з проєктора і датчиків, які дозволяють маленьким користувачам взаємодіяти з проєкційними зображеннями. Цей сучасний інструмент призначений для розвитку і відновлення різних сфер – рухової та інтелектуальної, емоційної і вольової. Використовувати інтерактивну підлогу можна як індивідуально, так і в групах, самотійно або як елемент загальної програми [2].

Пристрій дозволяє створювати ідеальний простір для навчання, ігор і активних дій, а програмне забезпечення включає значну кількість різнопланових ігор для розвитку тих чи інших навичок і пізнавальних процесів. Контент у формі гри робить виконання завдань невимушеним та захопливим процесом для дітей. Мотивація інтересу спонукає дитину до цілеспрямованої рухової активності. Для розв'язання будь-якого завдання має бути застосовано моторне планування різного ступеню складності. Спочатку виникає потреба, потім тілесний відгук, потім виконання з наступним повторенням, що закріплює певну рухову навичку, а потім переноситься на інші види життєдіяльності дитини [2].

**Висновки.** Інтерактивна гра – сучасний засіб навчання, який має оздоровчу, розвивальну, освітню, виховну та розважальну функції. Інтерактивні ігри сприяють урізноманітненню навчально-освітнього процесу, роблять його захоплюючим, цікавим та оригінальним. Застосування інтерактивних ігор на заняттях підвищує мотивацію в дітей до процесу навчання, створює сприятливий емоційний фон, стимулює фізичну активність, сприяє розвитку великої і дрібної моторики, вчить дітей командній взаємодії, стимулює психомоторний розвиток, комунікативні та творчі здібності дошкільників.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Суворова, Н.А. Інтерактивне обучение: новые подходы. Москва: Академия, 2005. 167 с.
2. Захарова Л. Г. Технології використання інноваційного інтерактивного обладнання в корекційно-розвивальній діяльності в умовах інклюзивно-ресурсних центрів: методичні рекомендації для фахівців ІРЦ та установ з інклюзивною формою навчання. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 108 с.

# ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГРИ РІНГО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пасічник В.Р., Хіменес Х.Р.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Вступ.** За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності дітей дошкільного віку. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані дітей, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я [2, 5].

Підвищити цікавість дітей до занять з фізичного виховання та активної рухової діяльності можна за допомогою інноваційних ігрових засобів. Одним із шляхів вирішення є впровадження у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку нетрадиційних та нескладних спортивних ігор [1,3,].

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні використання засобів гри рінго в практиці фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних та Інтернет джерел.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проблема використання спортивних ігор в процесі фізичного виховання старших дошкільників була предметом дослідження багатьох вчених (О.Л. Богініч, Ю.М. Бабачук; Е.С. Вільчковський, О.І. Курок; Л.М. Волошина; О.Є. Конох; О. Є. Лахно; Л. М. Максименко; В.М. Пасічник). Дослідження науковців і практиків свідчать, що діти 5-6 років вже мають певну готовність до оволодіння нескладними елементами спортивних ігор на основі рухових навичок, які сформовані в них у процесі проведення фізкультурних занять, рухливих ігор у попередніх вікових групах.

Останнім часом на заняттях з фізичного виховання частіше використовують такі засоби, які не потребують надто дорогого інвентарю чи обладнання, а також спеціальних приміщень, сюди можна віднести фрізбі,

бадмінтон, футбол, дартс, корфбол [1, 4]. Ефективним засобом фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку може слугувати нетрадиційна гра рінго, яка ще не досить поширена, проте швидко завойовує популярність серед дітей та молоді.

Рінго – це спортивна гра з одним або двома кільцями (гумове кільце круглої форми вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів), в якій два гравці або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Мета гри – перекинути одне або два кільця над сіткою, щоб воно або вони торкнулися майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника. Кільце ловиться однією рукою і перекидається через сітку тією ж [6]. Діти старшого дошкільного віку грають в рінго за спрощеними правилами (зменшені розміри майданчика, зменшена вага кільця, ловіння кільця двома руками, тощо). Ця спортивна гра може використовуватися з метою зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, а також розвитку фізичних якостей. В процесі взаємодії із кільцем розвивається дрібна моторика рук, що є необхідною саме в старшому дошкільному віці, коли йде підготовка до навчання у школі. Важливо, що у рінго рівномірно задіяні обидві руки, що практично немає в інших іграх, володіння обома руками веде до функціонального розвитку обох півкуль головного мозку, збільшуючи ефективність менше розвинутої сторони, про що свідчать результати досліджень [6]. Ця гра відноситься до простих спортивних дисциплін, завдяки простій техніці і тактиці, нескладними правилами гри, а також незначними вимогами до інвентаря та обладнання.

В цілому, засоби рінго сприяють гармонійному розвитку дітей, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я розвитку фізичних якостей та інтелектуальних здібностей, засвоєнню життєво важливих рухових умінь і навичок; вихованню моральних та вольових якостей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості, витримки та самовладання, вихованню навичок культури поведінки.

**Висновки.** Встановлено, що гра рінго відноситься до нетрадиційних та інноваційних спортивних ігор. Завдяки простій техніці і тактиці, нескладними правилами гри, а також незначними вимогами до інвентаря та обладнання ця гра може ефективно використовуватися на заняттях з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з метою розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, активного відпочинку та соціалізації.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.00. Дніпропетровськ. 2014. 24 с.
2. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Переяслав-Хмельницький. 2013. 457 с
3. Пасічник В.М., Гарбар Д.О. Динаміка показників фізичної підготовленості дітей 5-6 років під впливом фізкультурно-оздоровчих занять з елементами міні-баскетболу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Випуск 11К (142). С. 95–99.
4. Пасічник В. М., Талапа І. І. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами корфболу на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. Спортивні ігри. № 4 (18) (2020). С. 60–71.
5. Pityn, M., Pasichnyk, V., Galan, Ya., Melnyk, V., & Semeryak, Z. (2018). Morbidity Patterns of Preschool-age Children. Iranian Journal of Public Health, 8(29), 1433-1434.
6. Starosta W., Strzyżewski W. Ringo – polska gra sportowa dla każdego. (Historia, technika, metodyka, taktyka, wyniki, przepisy). (Ringo – Polish game for every one. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, 2010. Vol. 10, 1-152.

## **РОЛЬ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМАННІ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

**Ляшок Ростислав**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Яна Єремія, магістр, асистент**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Первинна профілактика неінфекційних захворювань має особливе значення для учнівської молоді у зв'язку з тим, що цей контингент визначає здоров'я нації, її трудовий резерв та інтелектуальний потенціал. Сталість несприятливих тенденцій у стані здоров'я учнів вимагає якісно нових рішень щодо організації та проведення заходів, спрямованих на збереження їхнього здоров'я.

Отже, в державі виникла необхідність як пошуку нових результативних методик підвищення рівня здоров'я дітей, так і повнішого фізіологічного обґрунтування вже наявних, наприклад, літніх дитячих оздоровчих таборів, які є досить ефективною формою оздоровлення у зв'язку із сукупністю сприятливих факторів.

Літні канікули становлять значну частину річного обсягу вільного часу школярів. У системі безперервної освіти канікули в цілому, а літні особливо, відіграють вагомий роль для розвитку, виховання та оздоровлення учнів.

Виховна цінність системи літнього відпочинку полягає в тому, що вона створює умови для педагогічно доцільного, емоційно привабливого дозвілля школярів, зміцнення їхнього здоров'я, задоволення потреб у новизні вражень, творчої самореалізації, спілкуванні й самодіяльності в різноманітних формах, що містить працю, пізнання, культуру, гру та інші сфери можливого самовизначення.

Найважливішим завданням ЛОТ з оздоровлення дітей є не тільки здійснення медичних процедур, пов'язаних із збереженням здоров'я, а й виховання, спрямоване на формування відповідального ставлення дитини до власного здоров'я, потреби в його збереженні та розвитку.



Основні функції літніх дитячих таборів:

- оздоровлення, освіта, виховання та розвиток дітей у літній період;
- створення та організація діяльності тимчасових дитячого й педагогічного колективів;
- раціоналізація організації вільного часу дітей, максимальне використання його з виховною та оздоровчою метою [14, 15].

Оздоровчо-виховна діяльність визнається основою функціонування цих установ, а її специфіка – спрямованістю на розвиток і формування особистісних компетенцій.

Принципові відмінності форм діяльності, що використовуються в літніх оздоровчих таборах:

- нетрадиційний, вільний характер організації, який відрізняє їх від уроків, тренувань або змагань;
- інтегративність, що дозволяє поєднувати «непоєднувані» лінії та напрямки, наприклад фізичну культуру і пізнавальну діяльність, спорт і творчість або спорт і економіку;
- рекреаційна діяльність, яка для дитини прийнятна і цікава.

**Висновок.** Фізичне виховання в таборі також є однією з найважливіших частин роботи з дітьми та напрямком на вирішення завдань зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку й загартовуванню дітей, удосконалення в дітей умінь і навичок у природних видах рухів, прищеплення інтересу і звички до занять фізичної культури та спортом. Робота з фізичного виховання в оздоровчому таборі сприяє формуванню в дітей морально-вольових якостей, почуття патріотизму, усвідомленню необхідності здорового способу життя, що на сьогодні важливіше, ніж безпосередній оздоровчий ефект усіх заходів табірної зміни.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Давиденко О. Пріоритетні фактори структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем соматичного

здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 3 – С. 38-43.

2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини.– К. : Шкільний світ, 2006. – 128 с.

3. Семенова Г. И. Использование оздоровительных технологий для улучшения показателей соматического здоровья детей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 45–47.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ З ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

**Маковійчук А. М.<sup>1</sup>, Мосейчук Ю. Ю.<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Чернівецький ліцей №15 «Освітні ресурси та технологічний тренінг» з вивченням єврейського етнокультурного компонента Чернівецької міської ради  
<sup>2</sup>Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича*

Як відомо, згідно інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури (ФК) [1] школярі підлягають поділу на медичні групи. Існують основна, підготовча та спеціальна група (Додаток 1 до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках ФК). Враховуючи постійну модернізацію матеріально технічних баз закладів середньої освіти, започатковування новітніх методик проведення уроків ФК та розвиток педагогічних підходів до навчального процесу, планування уроку фізичного виховання з різними медичними групами являє собою актуальне педагогічне завдання. В даній роботі буде розглянуто загальні підходи до планування уроку ФК спеціальної медичної групи (СМГ), зокрема для дітей з проблемами опорно-рухового апарату (ОРА) та запропоновано деякі нові аспекти проведення занять.

Загальну схему побудови уроку ФК з СМГ майже не відрізняється від схеми звичайного уроку, вступна частина 3-4 хв, підготовча – 10-15 хв, основна

– 15-18 хв, заключна – 5 хв. Розглянемо урок ФК для СМГ з проблемами опорно-рухового апарату. Не рекомендується використовувати вправи у висі (на перекладині, кільцях, гімнастичній стінці), тому що вони сприяють надмірному розтягуванню хребта. Варто уникати вправ зі струсом хребта, зокрема стрибки, зістрибування з лавиці. Також до небажаних вправ відносяться кидки м'яча з-за голови, метання. Протипоказано використовувати ігри великої інтенсивності.

Натомість рекомендовано виконувати вправи біля гімнастичної стінки, біля дзеркала, або з партнером (оцінюючи симетричність рухів самостійно або щоб партнер оцінював симетрію рухів), коригуючі вправи сидячи та лежачи, локальні вправи спрямовані на зміцнення м'язів, які забезпечують компенсаторну функцію та покращення рухів[2].

Пропонуємо до використання на уроках ФВ для СМГ з проблемами ОРА рухливу гру «Доріжка здоров'я». З картону вирізаються форми в вигляді круга, долоні та стопи(ліва і права). Розміщуються в довільному порядку на підлозі, та відповідають тому, якою частиною тіла потрібно наступити чи торкнутися(круг – дві ноги разом). Суть цієї гри полягає в тому, щоб пройти доріжку з вирізаних елементів помилившись мінімальну кількість разів(Рис. 1).



Рис. 1. Схематичне зображення гри «Доріжка здоров'я».

Для ускладнення завдання можлива гра командами на випередження.

Рекомендуємо для учнів 1-5 класів. Сприяє покращенню координації рухів та зміцненню чи відновленню ОРА.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури : затв. Наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674. Чинний від 04.09.2009 р.

2. Книжка молодого вчителя фізичної культури: навч. посібн./ Папуша В. Г.[та інші]// З заг. ред. В. Г. Папуші.- Тернопіль: Підручники і посібники, 2014.- 368 с.

## **ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Медвідь А.М., Мосейчук Ю.Ю.**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Розбудова незалежної системи освіти та культури України визначає важливим напрямом роботи для усіх її ланок забезпечення належного рівня фізичного та психічного здоров'я дітей, їхнього повноцінного розвитку. Перш за все, це стосується дошкільної освіти як початкової ланки національної освітньої системи.

Одними із головних завдань професійної діяльності педагогів дошкільного закладу освіти (ДЗО) є зміцнення фізичного, емоційного та психічного здоров'я дошкільнят, забезпечення належного рівня підготовки дітей до навчання у школі тощо.

У наукових дослідженнях останніх десятиліть зазначено, що основними причинами різних відхилень у фізичному розвитку й стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується (В.В. Мурза, Л.Д. Глазиріна, І.В. Поташнюк, Л.А. Сварковська, В.В. Язловецький та ін.), невідповідність дітей самостійно піклуватися про своє фізичне вдосконалення (О.Д. Дубогай, М.І. Козленко, О.М. Козленко та ін.), недостатня увага вихователів і родини до проблеми виховання в дошкільників позитивного ставлення до збереження й зміцнення свого здоров'я (Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, М.А. Машовець, І.М. Петренко, А.В. Цьось та ін.).

Досягнення окреслених вище завдань можливе за умови ефективності фізичного виховання дошкільників, про що зазначено у Законах України “Про дошкільну освіту”, “Про фізичну культуру” тощо. У текстах означених

державних документів вказується на те, що одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в сучасних дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей.

Рухливі ігри створюють сприятливі умови для розгортання активної рухової діяльності. Хоча певний зміст і правила найчастіше обумовлюють вид рухів грають, тим не менш є простір для самостійного, творчого вибору конкретних способів дій, їх поєднання, чергування, зміни характеру і інтенсивності в залежності від несподівано виникаючих нових ігрових ситуацій. Це дозволяє кожній дитині діяти в міру своїх можливостей у відповідності з індивідуальними особливостями фізичного та психічного розвитку.

Виконання дій в рухомій грі пов'язані зі сприйняттям навколишнього середовища, з орієнтуванням у ній, а так само з яскравими емоційними переживаннями в колективі однолітків. Висока педагогічна ефективність гри у великій мірі обумовлена наступним: формування позитивних взаємин у дітей, засвоєння ними норм і правил поведінки, розвиток мислення, моторики та інших функцій носять активний, діяльнісний характер. Саме цим визначається багатоплановість впливу рухомій гри, доцільність її використання для оптимізації повсякденного рухового режиму дитини, як в домашніх умовах, так і в дошкільних закладах серед однолітків.

Рухливі ігри в дошкільному віці можуть застосовуватися не тільки при навчанні основним рухам, але і при вдосконаленні навичок спортивних вправ. Так, попередньо розучені способи бігу, ходьби, плавання з цікавістю відтворюються дітьми в спеціально підібраних іграх і ігрових завданнях. Повторення елементів спортивних вправ в ігровій формі сприяють швидкому й міцному їх засвоєнню, а потім і використанню в самостійної рухової діяльності.

Організуючи гри, вихователь повинен враховувати вікові особливості дошкільників. У цій віковій групі особливо велике значення рухливих ігор для закріплення і вдосконалення у дітей навичок в основних видах рухів, розвитку фізичних якостей.

Прояву високих фізичних і морально-вольових якостей найбільше сприяє участь дитини в іграх, де загальний результат залежить від взаємодії учасників («Пальники»). Особливе місце займають ігри-естафети.

Підготовку приміщення, майданчики для гри також можна доручити самим граючим, але під керівництвом вихователя. Приміщення повинно бути провітреним, попередньо необхідно зробити вологе прибирання. На вулиці майданчик для гри повинна бути рівною, без небезпечних предметів на ній і бажано обмеженою природними або штучними загородами.

Розподіл ролей у грі має проходити за активної участі самих дітей. Для вибору ведучого можна використовувати лічилки, вибір самих граючих і т.д. Існує велика різноманітність таких прийомів, наприклад, діти стають у коло, а вихователь в центрі кола з обручем, на якому є спеціальна мітка; вихователь розкручує обруч і коли обруч падає, мітка на ньому вказує на ведучого. Педагог повинен уміти користуватися всіма способами виділення ведучих і розподілу на команди.

Щоб попередити можливі випадки недобррозичливого ставлення дітей до менш спритним одноліткам, необхідна об'єктивна оцінка керівником гри можливостей кожної дитини.

Розподіляти дітей потрібно так, щоб команди були рівні за силою. Черговість у виконанні завдань діти можуть встановлювати самостійно. Важливе виховне значення має підведення підсумків гри та визначення переможців.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Пуйо О.І. Рухливі ігри як засіб формування ціннісних орієнтацій дітей старшого дошкільного віку. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 012 Дошкільна освіта. Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2021. 276 с.

2. Тимошевська М. Народні рухливі ігри, як засіб національного виховання дітей старшого дошкільного віку. URL: <http://ird.npu.edu.ua/files/tumoshevska.pdf>

# **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

**Ніга Микола Миколайович**

*Заклад загальної середньої освіти №25 м. Чернівці*

Реформа шкільної освіти розпочалася з 2017 року із започаткуванням нового стандарту *НУШ*. Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти та науки України. Її головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті.

Нова українська школа стартувала у 2017 році, коли новий стандарт тестували у 100 пілотних школах. З 2018/2019 навчального року за стандартами Нової української школи навчаються всі початкові класи.

З 1 вересня 2021 року нову програму пілотуватимуть у 140 школах України. Уже з наступного 2021/2022 року модельна програма стане обов'язковою для всіх закладів загальної та середньої освіти в Україні.

На сьогоднішній день організація фізичної культури в початковій школі НУШ відбувається на основі Типових освітніх програм для 1-2 класу та 3-4 класів затверджених Наказами Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року № 1272 та № 1273 відповідно.

Згідно Типової освітньої програми для початкової школи передбачено Фізкультурну освітню галузь, а саме - Фізична культура, яка розкривається змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність».

Задекларовані тут підходи до змісту занять фізичною культурою орієнтують учителів не тільки на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, індивідуальне сприймання навчального матеріалу.

Змістова лінія «Рухова діяльність» передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і

навичок володіння різними способами рухової діяльності; здатності виконання вправ основної гімнастики, організуючих вправ, елементів акробатики, вправ корегувальної спрямованості та тих, що пов'язані з незвичним положенням тіла у просторі, ходьбою, бігом, танцювальними кроками, лазінням і перелізанням, стрибками; формування правильної постави й профілактику плоскостопості.

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, оцінювати власні можливості в процесі ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти затверджена та введена в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898)

Модельна програма «Фізична культура» для НУШ це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового.

Фізична культура для учнів 5 класу передбачає гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку. У 6 класі, згідно програми, продовжується і



поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту (фізкультурно-спортивної діяльності) може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається на початку кожної чверті із 3-4 модулів запропонованих освітнім закладом. Кожної навчальної чверті/триместра учень/учениця обирає нові варіативні модулі.

Основним критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті.

Умови сьогодення вказують нам, що фізкультура має навчити сьогоденню дитину правильно використовувати власне тіло в різних ситуаціях. «Учителям не потрібно нав'язувати свою схему руху, наше завдання — дати можливість дітям відпрацювати всі відомі варіанти пересувань. Вони мають навчитися обирати найпридатніші способи руху щодо ситуації, які не травмують організм».

Саме фізкультура має допомогти школярам гармонійно розвиватися, підвищувати можливості організму, вдосконалювати своє тіло.

## **РОЗВИТОК ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Мосейчук Ю.Ю.**

*д.пед.наук, професор, завідувач кафедри  
фізичної культури та основ здоров'я*

**Паров'як Р.І.**

*кафедра фізичної культури та основ здоров'я*

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Невід'ємною складовою навчання у школі є фізичне виховання школярів. Існує низка форм роботи на уроках фізичного виховання, які повинні супроводжуватись організованістю, ініціативністю, винахідливістю. Одразу необхідно зазначити той факт, що фізичне виховання у молодшій школі має свою закономірність та специфіку. Особливо помітним це стає з початком навчання, де одразу збільшується обсяг навчання, розумова праця, що пропорційно виливається у зменшення рухової активності та перебуванню на свіжому повітрі. У зв'язку з цим правильно сформоване фізичне виховання сприяє пропорційному та гармонійному розвитку школяра і забезпечує його всебічний розвиток.

Тема розвитку фізичних властивостей у молодшій школі є вкрай актуальною і вимагає подальших досліджень та вдосконалення. Тут мова повинна йти про цілий комплекс методів та прийомів, які повинні бути застосованими вчителем фізичного виховання на уроках фізкультури. Необхідно пам'ятати, що нереалізовані рухові можливості у певному віці важко корегуються і виправляються, тому слід значну увагу приділити саме розвитку рухових якостей школярів [1]. При здійсненні фізичного виховання учня початкової школи необхідно враховувати його витривалість, спритність, фізичні та швидкісні показники.

Здійснення комплексного виховання школяра є пріоритетним завданням фізичного виховання. Тому для більш правильного відображення дійсності застосовуються так звані поняття «комплексних якостей»: силова витривалість,

вибухова сила, швидко-силово витривалість і тому подібні. Фізичні якості можна розвивати за допомогою загальних та підготовчих вправ, а також через застосування спеціальних вправ [2].

Фізичне навантаження диференціюється за обсягом та інтенсивністю, а перерви відпочинку – за показниками ЧСС та тривалістю. Розрізняють три методи силової підготовки: повторних, максимальних та динамічних зусиль, які при використанні в практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості. На думку А.А. Бишаєвої, Е.С. Вільчковського уже до 6 – 7 років дитина спроможна проявити м'язову силу. Відносна сила м'язів порівняно велика, і вона продовжує зростати в різносторонній руховій діяльності. При розвитку сили дітей доцільно використовувати два методи – повторних і динамічних зусиль. Не рекомендується в молодшому шкільному віці виконувати вправи, які потребують великої силової напруги та затримки дихання. Найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному розвитку всіх м'язових груп. Дослідник Г.П. Богданов пропонує в початковій школі приділяти більше уваги розвитку загальної витривалості. Для виконання цього завдання автор пропонує використовувати повільний біг у рівномірному темпі.

Отже, ефективність фізичного виховання досягається за умови коли основні компоненти – обсяг та інтенсивність педагогічних дій, тривалість відпочинку та його характер, а також загальний обсяг співпадає з закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня їх фізичної підготовленості та здоров'я.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Ареф'єв В.Г., Єднак Г.А. Фізична, культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівень акредитації. - 2-е видання, перероблене і доповнене. - Кам'янець-Подільський: "Абетка -НОВА", 2001.-384с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійская література, 2001. - 439 с.

# КОМПОНЕНТИ ДЛЯ АНАЛІЗУ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Петренко О.В., Пітин М.П., Антонов С.В.

*Чорноморський національний університет імені Петра Могили*

*Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського*

**Вступ.** Після включення пляжного волейболу у програму Олімпійських ігор у 1996 році, цей вид спорту отримав потужний поштовх для розвитку. Підвищення рівня змагань, необхідність розвитку універсальних якостей спортсмена, фактори результативності змагальної діяльності потребують наукових підходів до вивчення спортивної підготовки гравця у пляжному волейболі. Змагальна діяльність – це вид рухової активності, здійснюваний на межі психічних та фізичних сил людини, кінцевою метою якої, є встановлення суспільно значущих та особистих результатів в межах правил виду спорту.

Мета дослідження – узагальнити групи показників для аналізу змагальної діяльності у пляжному волейболі.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, синтез останніх досліджень, методи індукції та дедукції.

Результати. Підготовка до максимальних досягнень в спорті розпочинається з аналізу умов змагальної діяльності, а саме, роботи систем органів спортсмена під час виконання змагальної вправи, системи енерговитрат, рівня виконання ігрового амплуа, визначення психологічних факторів, які впливають на кінцевий результат. Ефективне поєднання всіх цих факторів створює умови для успішної змагальної діяльності у пляжному волейболі. Аналізуючи відкриті джерела, можна визначити декілька напрямків, за якими можливо характеризувати змагальну діяльність у пляжному волейболі.

**Структура рухової діяльності.** Гра триває у середньому 40 хвилин, максимальний час орієнтовно 80-90 хвилин. Структура ігрової діяльності у пляжному волейболі містить короточасні навантаження максимальної потужності, що тривають в середньому 8 секунд і чергуються з паузами

відпочинку тривалістю в середньому 20 секунд. За одну годину ігрового часу волейболіст високого класу виконує в середньому 85 стрибків, 234 старти та пробігає в середньому 772 метри, тобто він стрибає кожні 42 секунди і починає біг кожні 15,4 секунди, долаючи за одне прискорення у середньому 3,3 метри. Тривалість розіграшу приблизно 8,5-7,5 секунд, перерви між розіграшами становлять 20 секунд, у партії розіграшів - 74-84.

**Технічні дії у змагальній діяльності.** За даними С. Хемберга (2004), найбільше значення в структурі змагальної діяльності спортсменів з пляжного волейболу мають атаквальні дії (удари) з показником 22% , передача для удару у нападі на другому місці і має 20% від всіх технічних дій з м'ячем, на третьому – подача – 18,5% всіх дій, далі прийом – 15,3%, блокування – 13,8%, дії у захисті – 9,3%, імітація атаквальних дій – 0,9%.

**Найбільш значущі фізичні якості у змагальній діяльності.** За даними досліджень Соловей О., Гунченко В. для атаквальних дій провідне значення має сила рук та ніг, для блокування – швидкість, отже найбільш важливими фізичними якостями для спортсменів є спритність і швидко-силові якості. Спритність багато в чому залежить від якості вестибулярних реакцій і вестибулярної стійкості, які значно покращуються за допомогою акробатичних та гімнастичних вправ.

**Психологічні особливості змагальної діяльності.** Важливою складовою психічної діяльності для отримання успішного результату є необхідність високого рівня антиципації. Під час захисту, в умовах дефіциту часу та великої площі майданчика, для успішного виконання захисних дій здатність до передбачення надаватиме перевагу спортсменам. Ігрова діяльність у пляжному волейболі потребує універсальної підготовки: спортсмени мають якісно виконувати подачі та прийом, передачі та удари у нападі, блокувати та грати у захисті. У пляжному волейболі високих результатів найчастіше досягають спортсмени-екстраверти, які мають слабке збудження із сильним гальмуванням. Для них характерне рішучість та висока вольова активність. В пляжному

волейболі успіх пов'язаний з умінням зберігати контроль у найскладніших ситуаціях, що в свою чергу обумовлено низьким рівнем нейротизму.

**Тактичні дії.** Отримуючи великі масиви даних, статистично опрацьовуючи їх, дослідники мають можливість програмувати техніко-тактичні дії під час змагань. S. Wenninger, D. Link, M. Lames запропонували використовувати аналіз даних, оснований на пошуку послідовності подій, які зустрічаються під час змагань. Більшість авторів вказують, що жінки більш ефективно застосовують плануючу подачу у стрибку, а чоловіки застосовують силові подачі як альтернативний спосіб підвищення ефективності подач. Найчастіше для уникнення помилок використовують нижню передачу, після невдалого прийому, чоловіки застосовують націлений удар у найслабкішу зону супротивника, яка є вільною. Значною мірою високу результативність змагань впливає якість виконання передач для організації атаквальних дій. За даними Р.Я. Проходовського провідними фізичними якостями для виконання передачі є: координаційні можливості, сила м'язів ніг (гомілки, стегна, стопи), швидкість (частота рухів). Дашаєв К.А., Костюков В.В. зазначають, що за допомогою нападаючого удару, команда може отримати 50-60% всіх набраних за гру очок.

**Висновки** Аналізуючи дослідження, пов'язані зі змагальною діяльністю у пляжному волейболі потрібно зауважити, що більшість з них проводилися зі спортсменами вищої кваліфікації. При цьому інформація про підготовленість спортсменок на етапі попередньої та спеціальної базової підготовки, їхні показники змагальної діяльності переважно не досліджуються, що, своєю чергою, не дає можливості моделювати спортивну підготовленість на цих етапах спортивної підготовки з урахуванням наукової складової і потребує подальших досліджень.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Дашаєв К.А., Костюков В.В. Эффективность применения специальных тренажерных устройств при совершенствовании прямого нападающего удара у студентов, специализирующихся в пляжном волейболе. Физическая культура, спорт – науки и практика. 2021. № 3. С. 9-15.

2. Кальченко К.О., Пасєвський В.В. Біомеханічна характеристика ігрової діяльності волейболісток. Спортивні ігри. 2015. № 11. С. 59–62.

3. Соловей О.М., Гунченко В.В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №3. С. 126-130.

## ОСНОВНІ ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ ДИСТАНЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Римар Ольга,**

к.фіз.вих і с., доцент,

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Соловей Алла,**

к.фіз.вих і с., доцент,

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Ханікянц Олена,**

к.фіз.вих і с., доцент,

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

Аналіз джерельної бази, проведений нами, дає можливість виокремити основні інтернет ресурси для дистанційного навчання у фізичному вихованні, які практикуються учителями в освітньому процесі: відеоконференція, форум, чат, блог, електронна пошта, анкетування, соціальні мережі, вайбер (рис. 1).



**Рис. 1.** Інтернет ресурси, які застосовують учителі фізичної культури для проведення уроків та вирішення завдань фізичного виховання

**Відеоконференція** – це конференція в режимі реального часу онлайн. Вона проводиться у визначений день і час. Відеоконференція – один із сучасних способів зв'язку, що дозволяє проводити заняття у «віддалених класах», коли учні та вчитель перебувають на відстані. Учитель й учні можуть бачити одне одного, учитель має можливість супроводжувати урок наочним матеріалом. При цьому засобом наочності може виступати власний показ фізичних вправ учителем, демонстрація відеороликів з мережі інтернет.

**Форум** – найпоширеніша форма спілкування вчителя й учнів у дистанційному навчанні. Кожний форум присвячений певній проблемі або темі. Модератор форуму реалізує обговорення, стимулюючи питаннями, повідомленнями, новою цікавою інформацією. Програмне забезпечення форумів дозволяє приєднати різні файли певного розміру. На нашу думку, такий інтернет ресурс не дуже допомагає учителю фізичної культури в проведенні уроку. Його можна застосовувати при вивченні теоретичного матеріалу з фізичного виховання, методичних рекомендацій під час виконання фізичних вправ для учнів з урахуванням індивідуальних особливостей (підготовчої, спеціальної медичних груп, звільнених від фізичного навантаження).

**Чат** – спілкування користувачів мережі в режимі реального часу, засіб оперативної комунікації людей через інтернет. Є кілька різновидів чатів: текстовий, голосовий, аудіо-, відеочат. Найбільш поширений – текстовий чат. У фізичному вихованні можна застосовувати відеочат, однак доцільніше проводити уроки в режимі відеоконференцій.

**Блог** – це форма спілкування, яка нагадує форум, де право на публікацію належить одній особі чи групі людей. Автор розміщує на сайті свого мережевого щоденника (блогу) допис (твір, есе) і надає можливість іншим учням прочитати й прокоментувати розміщений матеріал. Блог у фізичному вихованні важливий при проведенні Олімпійського тижня та олімпійського уроку, під час яких учні зможуть поділитися думками з новин на спортивну



тематику, обговорити виступи українських спортсменів на європейських та світових змаганнях.

**Електронна пошта** – це стандартний сервіс інтернету, що забезпечує передавання повідомлень як у формі звичайних текстів, так і в інших формах (графічній, звуковій, відео) у відкритому чи зашифрованому вигляді. У системі освіти електронна пошта використовується для організації спілкування вчителя та учнів, а також учнів між собою.

**Анкетування** – для поточного контролю в ході дистанційного навчання зручно використовувати різноманітні анкети. Анкета є достатньо гнучким інструментом, оскільки питання можна ставити з безліччю різних способів. У дистанційному навчанні після засвоєння кожної теми можна використовувати анкети, в яких учень може зробити самооцінку результатів навчання за такими показниками: зрозумів, можу розв'язати самостійно; зрозумів, можу розв'язати з підказкою; не зрозумів, не можу розв'язати. Така форма у фізичному вихованні може бути застосована при перевірці теоретико-методичних знань, правил змагань з різних варіативних модулів навчальної програми, при розв'язуванні кросвордів на спортивну тематику.

**Соціальні мережі**, служби обміну миттєвими повідомленнями та мобільні застосунки на кшталт Viber дозволяють створювати закриті групи, спільноти, чати, вести обговорення тем, завдань, проблем, інформації.

## **ФОРМИ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯК ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

**Рубан Тетяна , Васкан Іван Георгійович**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Аналіз матеріалів щодо вивчення рівня фізичного розвитку та рухових здібностей школярів свідчить про те, що в закладах загальної середньої освіти навчається більше ніж 50% учнів з відхиленнями у фізичному розвитку, порушеннями функцій опорно-рухового апарату, затримкою психічного

розвитку, порушеннями зору тощо. Уроки фізичної культури, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів, чого, звичай, недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової активності учнів. Отже, потрібні додаткові форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання позаурочної діяльності учнів ЗЗСО.

Програма фізичного виховання у школі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться тричі на тиждень. Доповненням є позакласні і самостійні заняття фізичними вправами.

Це обумовлює необхідність розширення фізкультурної і спортивної роботи, поліпшення її організації в освітній діяльності, що є однією з актуальних проблем мотивації до рухової активності в ЗЗСО.

Позакласна діяльність дає широкий простір для використання різноманітних форм і засобів впливу на свідомість, почуття і волю учнів при здійсненні рухової активності.

Таким чином, до видів позакласної спортивно-масової роботи з учнями ЗЗСО на думку ряду науковців можна віднести: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, фізичні вправи і рухливі ігри на великих перервах); спортивна година в групах продовженого дня; заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах ЗФП, групах здоров'я; загальношкільні фізкультурно-масові й спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори, фізкультурні вікторини; система самостійних занять і домашніх завдань з фізичної культури; система гігієнічних і загартовуючих процедур; туристична робота, «Дні здоров'я».

Демократизація навчально-виховного процесу в системі освіти взагалі, і в закладах нового типу, зокрема, дає змогу для конструювання та варіювання змісту позакласної роботи з фізичного виховання в ЗЗСО, має бути спрямована

понад усе на зняття розумового навантаження учнів цих закладів, на відновлення їхніх фізичних сил.

Тому стержневими напрямками позакласної роботи з фізичного виховання мають бути:

Фізкультурно-оздоровчий напрям. Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчого напрямку є: фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я); туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; фізкультурно-оздоровчі клуби.

Особливе місце серед форм реалізації цього напрямку займають фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я).

Як свідчить практика, використання цих форм сприяє: зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження; збільшенню рівня рухової активності учнів; формуванню “школи рухів” – навчання учнів основам рухової діяльності; навчанню основ знань з методики самостійного виконання фізичних вправ.

Спортивно-масовий напрям. Його мета – формування в учнів інтересу до фізичної культури і спорту, розвиток фізичних якостей в процесі групових занять і масових фізкультурних заходів. Групові (урочні) заняття проводяться згідно сталого розкладу з обмеженим, але відносно постійним складом учнів, які об'єднуються у секції загальної фізичної підготовки, спортивні секції з різних видів спорту. Масові фізкультурні заходи (неурочні) – спартакіади, спортивні змагання, свята фізичної культури, фізкультурнохудожні вечори та інші мають епізодичний характер, однак охоплюють учнів всього навчального закладу або частини класів і сприяють розвиткові в них здібностей до художнього відображення спорту.

Аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичного виховання учнів дав змогу класифікувати форми реалізації спортивно-масового напрямку в

такій наступності: заходи естетично-оздоровчого характеру (спортивно-художні вечори, фізкультурно-художні свята, “малі” олімпіади, спортивні змагання); форми активного відпочинку на свіжому повітрі, які характеризуються доланням перешкод і спортивними змаганнями (туристичні походи, орієнтування на місцевості); масові заходи, які мають загальний початок та певні правила (спартакіади, “Веселі старты” тощо); спортивні секції з видів спорту та змагання зі спортивних ігор (баскетбол, футбол, волейбол тощо); спортивні клуби за інтересами.

В останні роки значна увага приділяється використанню народних українських ігор та забав при проведенні фізкультурно-художніх свят, спортивно-художніх вечорів

В останній час поширеними масовими формами позакласної роботи з фізичного виховання учнів стали різні види орієнтування на місцевості, а саме: орієнтування в заданому напрямку, орієнтування по маркірованій трасі, орієнтування за вибором, орієнтування на велосипедах тощо, котрі мають як змагальний, так і оздоровчий характер.

Рекреаційно-відновлювальний напрям спрямований на поліпшення стану здоров'я учнів через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо.

## **ПРОБЛЕМАТИКА НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

**Тихонов В.К., Тихонова С.В.**

*Вінницький національний технічний університет  
кафедра фізичного виховання*

Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти (ВЗО) є ступінь утвердження у студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту [1]. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, що виступають у ролі

рушійних сил навчальної діяльності. Такими спонукальними силами вважають інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації [3]. Загальновідомо, що дві третини всіх неінфекційних захворювань зумовлені чинниками ризику: нездоровими звичками, курінням, зловживанням алкоголем, недостатньою фізичною активністю, негативними психосоціальними чинниками, нерациональним харчуванням і т. п. [ 2; 4;]. Ці явища сьогодні поширені серед студентської молоді у першу чергу тому, що вони пов'язані з кризовим станом, з умовами життя, мають глибоке соціально-економічне коріння (безробіття, стресові ситуації, різка зміна ціннісних орієнтацій, міграція населення тощо). Тому, досліджуючи питання ставлення і залучення студентів до занять фізичними вправами особливу увагу приділяли ставленню до фізичного виховання і спорту та способу життя молоді. Ці проблеми стали предметом нашого аналізу на етапі експерименту, який перебуває у розробці програми оздоровчого тренування з метою покращення здоров'я студентів.

У сучасному світі багато молодих людей не займаються спортом, ведуть нездоровий спосіб життя, вважають спортивні секції та гуртки марнуванням часу, а фаст-фуд відтіснив на другий план здорове харчування. Особливу проблему викликає негативне ставлення студентів до занять з фізичної культури та небажання їх відвідувати.

З кожним роком все більше студентів знаходять різні шляхи, що дозволяють не відвідувати заняття з фізичної культури у ВЗО. Основуючись на проблематиці негативного ставлення студентів, можна запропонувати шляхи їх вирішення. Насамперед, необхідно сформувати у них інтерес, мотивацію, і навіть цілеспрямованість у цьому виді діяльності. Це важливо, тому що студенти повинні розуміти, що заняття приносять їм користь і позитивно впливають на їх здоров'я. Далі необхідно підвищити ефективність та відвідування, враховуючи інтереси студентів до того чи іншого виду спорту або іншої фізичної активності (фітнес, аеробіка). Крім того, важливим є індивідуальний підхід до студентів під час занять фізичною культурою. Необхідно давати вибір та враховувати бажання та можливості студентів. І

останнє: у розкладі має враховуватися наявність занять фізичною культурою того чи іншого дня, важливо стежити за тим, щоб навантаження було менше, щоб у студентів залишалися сили для фізичного розвитку, більше того, потрібно враховувати переваги студентів у тому, коли їм зручніше відвідувати спортивну секцію.

Виходячи з вищевикладеного можна зробити висновок, що в наш час існує проблема негативного ставлення студентів до фізичної культури та спорту. Вона виникає внаслідок втоми студентів, нестачі часу, відсутності інтересу через те, що під час занять викладач часто ігнорує бажання та здібності студентів. Для вирішення цієї проблеми важливо врахувати безліч факторів, починаючи з внесення змін до розкладу занять і до коригування плану проведення занять для врахування індивідуальних потреб студентів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Благій О.Л. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання / О. Л. Благій, Є. А. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 92–95.
2. Вінтюк Ю.В. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів / Ю.В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст.–Львів, 2007.–Вип. 25. – С. 12–16.
3. Гунько П. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту / П. Гунько // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 8: у 4 т. – Львів, 2004. – Т. 3. – С. 83–86.
4. Земцова В. Цикл «Профілактика шкідливих звичок» як важливий блок у професійній підготовці фахівця зі здорового способу життя / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 35–42.

## **СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У МАРАФОНСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ**

## Євтушенко І., Хіменес Х.

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського*

**Вступ.** Сьогодні все більшої популярності на спортивній арені набуває такий різновид легкоатлетичних дисциплін як марафонський біг. З'являється все більше бажаючих прийняти участь у забігах на довгі дистанції [1, 3]. Марафонські старты відбуваються у всьому світі, у великих і менших містах. Зважаючи на тенденції розвитку спорту загалом слід відзначити, що все більше змагань у цьому виді спорту проводяться на комерційних засадах, що спричиняє зміни у структурі річної підготовки провідних бігунів-марафонців у бік зростання кількості головних змагань, а отже і потреби цілеспрямованої підготовки до них [2].

**Мета дослідження:** виявити проблемне поле сучасної науки та практики розвитку марафонського бігу.

**Методи дослідження:** аналіз та синтез, системний підхід, документальний метод (аналіз результатів змагань).

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні найбільш престижними марафонськими забігами у світі є старты так званої «Великої шістки» (World Marathon Majors), до якої входять Бостонський, Нью-Йоркський, Чиказький, Лондонський, Токійський та Берлінський марафони. Найбільш потужні світові марафони проводяться під егідою і за правилами, розробленими Асоціацією міжнародних марафонів і пробігів (AIMS). Правила AIMS затверджені і Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (IAAF).

Щодо провідних спортсменів-марафонців сучасності, то слід констатувати, що їх результати сьогодні знаходяться на межі феноменальних. Так, світові рекорди та призові місця у марафонських стартах сьогодні належать представникам Кенії (Еліуд Кіпчоге, Кененіса Бекеле, Бирхану Легесе, Мосинет Геремью, Денніс Кіметто. Титус Екіру, Еванс Чебет, Лоуренс Чероно, Емануель Мутаї, Уїлсон Кипсанг). Чого вартий лише результат у забігу Еліуда Кіпчоге на 42,195 км у Відні 2019 року, коли йому вдалося пробігти цю дистанцію менш ніж за 2 год (1:59:40). Водночас зафіксований світовий рекорд сьогодні

становить 2:01:39, який також належить Еліуду Кіпчоге на марафоні у Берліні у 2018 році.

У жіночому марафоні рекорд (2:14:04) також належить кенійській спортсменці Бріджит Косгей, який вона встановила у 2019 році.

Більшість кращих кенійських бігунів на довгі дистанції є вихідцями з групи восьми невеликих племен календжин, які нараховують близько п'яти мільйонів жителів. Серед календжійських племен нанді проявили себе на найвищому рівні результативності у бігу на марафонські дистанції, хоча вони складають всього близько 2% від загальної чисельності кенійського населення.

Успішність кенійських спортсменів у марафоні в багатьох аспектах обумовлена їх генетичними особливостями (порівняно краща капіляризація, низький рівень накопичення лактату в крові, переважання в структурі м'язів червоних м'язових волокон тощо) та умовами проживання і тренування (високогірна місцевість, розріджене повітря тощо).

В Україні сьогодні фактично кожне місто також організовує традиційні змагання з марафонського (півмарафонського) бігу. Водночас слід наголосити на тому, що рекорд України з марафонського бігу у чоловіків було встановлено ще у 2012 році Дмитром Барановським (2:07:15)

Бігова культура в Україні дуже стрімко розвивається. Найпопулярнішим організатором масових забігів можна вважати Run Ukraine і New Run. Масштабні старты проводяться в Києві, Одесі, Дніпрі, у Львові, Харкові.

Щодо наукових досліджень у марафонському бігу, то більшість із них проводяться за межами нашої країни. Зокрема сьогодні закордонними фахівцями активно аналізується вік спортивних досягнень лідерів європейського та африканського бігу на довгі дистанції серед чоловіків та жінок [1], відстежується динаміка результатів марафонців різних країн [2]. Значна кількість науковців вивчають питання фізичних та морфофункціональних показників марафонців топ-класу [3, 5, 6]. Окремі дослідники звертають увагу на особливості взуття та його вплив на результат у марафоні [4] тощо.



**Висновки.** Судячи з аналізу теоретичних та методичних засад сучасного марафонського бігу цікавим та актуальним завданням науки може бути виявлення підходів провідних спортсменів до участі у марафонських змаганнях світового рівня сьогодні. Достатньо важливим для розвитку наукової складової практики підготовки європейських та зокрема українських спортсменів-марафонців може виявитися з'ясування ключових закономірностей становлення спортивної форми упродовж річної підготовки елітних марафонців. Не менш важливе значення має також виявлення перспектив українських спортсменів на світовій арені марафонського бігу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Германов, Г. Н., Цуканова Е. Г. (2010). Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 8 (66), 27-36.
2. Фатьянов И. А. (2015). Диагностика уровня конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в марафонском беге. *Теория и практика общественного развития*, (21), 292-294.
3. Billat V., Vitiello D., Palacin F., Correa M., & Puycke J. R. (2020). Race Analysis of the World's Best Female and Male Marathon Runners. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17:1177.
4. Jena Kay Ogston (2019). Comparison of in-shoe plantar loading forces between minimalist and maximalist cushion running shoes. *Footwear Science*, 11:1, 55-61,
5. Knechtle, B., Rüst, C. A., Rosemann, T., Knechtle, P., & Bescos, R. (2012). Estimation Bias: Body Mass and Body Height in Endurance Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 115(3), 833–844.
6. Loftin M., Sothern M., Koss C., Tuuri G., Vanvrancken C., Kontos A., & Bonis M. (2007). Energy expenditure and influence of physiologic factors during marathon running. *J Strength Cond Res*, 21(4), 1188-1191.

## **ВИХОВНИЙ АСПЕКТ РОБОТИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ**

**Петіхачна Валентина**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

**Яна Єремія, магістр, асистент**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Організація літнього відпочинку – один з найважливіших аспектів виховної діяльності. Організована діяльність дітей в літній період дозволяє зробити педагогічний процес безперервним на протязі всього року, адже, на сьогоднішній день дитячий літній оздоровчий табір є установою, що не тільки здійснює оздоровлення і відпочинок дітей, а й виконує освітню і виховну функцію.

Виховна робота в дитячому оздоровчому таборі включає розумне поєднання відпочинку, праці, спорту з пізнавальною, естетичною, оздоровчою, ігровою, словесною діяльністю. Під час перебування дітей у дитячих закладах оздоровлення та відпочинку створюються умови для розвитку їх внутрішнього потенціалу, творчих здібностей, сприяння формуванню ключових компетенцій, розширення кругозору, інтелектуального збагачення розвитку на основі включення в різноманітну, соціально значиму і особистісно привабливу діяльність, змістовного спілкування та міжособистісних стосунків у різновіковому колективі. Тому майбутній педагог-вихователь повинен мати належну підготовку, бути компетентним у своїй справі, вміти організувати творче колективне життя дітей, пробудити в них ініціативу, самостійність.

Мета виховання в літньому оздоровчому таборі полягає у проведенні кожного дня змістовної, цікавої і активної роботи з організації самодіяльності вихованців. У проведенні виховного заходу можна чітко виділити три взаємопов'язаних етапи: підготовчо-організаційний, етап проведення, підсумок заходу. Своєрідність етапів залежить від обраної форми виховного заходу, однак можна схематично окреслити загальні підходи.

*Підготовчо-організаційний етап.* Під час організації будь-якого виховного заходу, треба чітко визначити його тему, мету та завдання.

*Етап проведення заходу.* Під час проведення виховних заходів педагог повинен займати правильну позицію: не сковувати дітей своєю присутністю, не заважати їм вільно висловлювати свої думки і почуття. Але, разом з тим, уважно стежити за розвитком подій, запобігати тому, щоб вони набули небажаного спрямування і вийшли з-під контролю.

Основні вимоги до проведення виховного заходу:

1. Чітка назва заходу та розуміння педагогом його мети.
2. Планування основних етапів заходу та визначення завдань.
3. Організація підготовки заходу у відповідності до поставленої мети.
4. Визначення оптимального змісту заходу.
5. Вибір найбільш раціональних методів і прийомів виховного впливу на учнів.
6. Чіткість виховного заходу, оптимальний його темп.
7. Різноманітність і творчий характер діяльності учнів.
8. Психологічна обстановка.
9. Доцільність обраної теми і форм роботи.

На *завершальному етапі* виховного заходу підводять підсумки. Це може бути колективне обговорення або індивідуальний педагогічний аналіз. Мета – розкрити причини успіхів і невдач.

Майбутній педагог, готуючись до роботи з дітьми в умовах літніх канікул, повинен мати якісну підготовку, яка включає: високий рівень психолого-педагогічних знань, компетентність щодо введення документації, ініціативність, творчість та гуманність по відношенню до дітей.

Таким чином, організація дитячого дозвілля є досить кропіткою працею, яка повинна включати в себе усі напрями виховання.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Типове положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку : затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 28 квітня 2009 року № 422 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=422-2009-%EF>

2. Гончарова Т. В. Організація і проведення колективної творчої справи. Позакласний час. – 2004. – Травень. – № 9–10. – С. 45–47.

## **РОЗВИТОК СИЛИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Олександр Шевченко,**

*Національний університет «Запорізька політехніка»*

Рівень сили характеризує певне морфо-функціональний стан м'язової системи, що забезпечує, крім рухової функції організму, ще три життєво необхідні функції – корсетную, обмінну і насосну. Школярі з досить розвиненими силовими якостями швидше і краще освоюють програмний матеріал з фізкультури.

Певний рівень силової підготовки необхідний кожній людині – для звичайної, нормальної та повноцінного життя. У гармонійно розвинених чоловіків сила поєднується з красою зовнішніх форм тіла і з міцним здоров'ям.

У старшому шкільному віці є сприятливі умови для розвитку силових якостей юнаків. М'язи у них еластичні, мають хорошу нервову регуляцію, їх скорочувальна здатність до розслаблення великі. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. Опорно-руховий апарат здатний витримувати значні статичні і динамічні навантаження [1].

Силові якості дуже добре розвиваються у віці 13-16 років і якщо не долучити дітей до занять в цьому віці, то надалі розвиток цієї якості стане дуже складним завданням. Фізичний розвиток може стати дисгармонійним. Яскравим проявом дисгармонічності є непропорційно розвинена фігура.

Вправи з обтяженнями в цьому віці – хороший засіб профілактики та усунення дисгармонії в м'язовому розвитку, тому що робота з обтяженнями можна в будь-якому режимі і вибірково навантажуючи будь-яку м'яз. Заняття з обтяженнями - є атлетична гімнастика. Обтяженнями можуть служити: штанги, гантелі, блокові пристрої, амортизатори, гумові джгути і інші пристосування.

Наукові дослідження і практика спорту підтвердили, що правильно організовані заняття, які використовують в якості одного із засобів тренування, вправи з обтяженнями, дозволяють підвищити функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем займаються, сприяє вдосконаленню сили, витривалості, швидкості – якостей, що визначають успіх у будь виді спорту.

В одному тренувальному комплексі з'єднується цілий ряд навантажень, який забезпечує ефективний вплив на органи і системи організму [2].

На думку багатьох авторів, процес формування рухового навичку тісно пов'язаний з розвитком у займаються фізичних якостей. Отже, ефективність занять буде залежати від спільного розвитку як фізичних якостей, так і рухових навичок.

Як вказувалося раніше, це завдання важко вирішити в умовах традиційного шкільного уроку фізкультури. Передбачається, що оволодіння фізкультурними знаннями і формування рухових навичок відбуватиметься на уроці фізичної культури під час навчальних занять, а завдання фізичної підготовки, тобто розвиток фізичних якостей повинні вирішуватися на фізкультурних заняттях, що проводяться поза, рамок шкільного розкладу.

Для більш повного вивчення відображеної в даній роботі проблеми необхідно розглянути питання про ефективність впливу силових вправ на фізичний стан юнаків [3].

На основі аналізу літературних джерел були з'ясовані аспекти розробленості проблеми силової підготовки в теорії та практиці навчально-виховного процесу середньої загальноосвітньої школи. Відмічені теоретичні прогалини послужили орієнтиром для розробки методів практичного дослідження та організації експериментальної роботи.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Лях В. І. Рухові здібності школярів: Основи теорії та методи розвитку. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
2. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури. – М.: ФиС, 1991. – 324 с.

3. Ментцер М. Реалізуй свій м'язовий потенціал за рік // Залізна людина. – 2000. – № 8. – С. 54-59.

## **ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ**

**Олександра Урбанська**

**Оксана Киселиця**, канд. пед. наук, доцент

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Реалізація компетентнісного підходу у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) регламентується рядом нормативних документів, серед яких Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ ст., Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, Закон України «Про освіту», Указ Президента України «Про заходи щодо забезпечення пріоритетного розвитку освіти в Україні» та ін..

Зазначені нормативні документи тлумачать поняття «компетентність» наступним чином: Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти визначає компетентність як «набуту у процесі навчання інтегровану здатність учня, що складається із знань, умінь, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці», а компетентнісний підхід як «спрямованість освітнього процесу на досягнення результатів, якими є ієрархічно підпорядковані ключова, загальнопредметна і предметна (галузева) компетентності» [2].

Закон України «Про освіту» визначає компетентність як «динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [4].

На сьогоднішній день дослідження щодо проблеми упровадження компетентнісного підходу на уроках фізкультури у ЗЗСО є надзвичайно активними [1, 5]. Ми ж ставимо за мету розкрити особливості реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури в

НУШ, чому сприяло теоретичне та практичне навчання під час проведення уроків фізкультури, спостереження за навчальною діяльністю педагогів та учнів, бесіда з учителями фізкультури.

Одним із шляхів реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури в НУШ, як й інші дослідники [3], вбачаємо урізноманітнення методів навчання. Окрім того, для учнів початкової школи пропонуємо сформуванню низку компетентнісно орієнтованих завдань, зокрема: *спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами*: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. Учні малюють малюнки на спортивну тематику, а потім розповідають рідною мовою про їх зміст. Клас уважно слухає, а після розповіді разом виправляють помилки. Також при підготовці учня до доповіді, пояснюємо лексичне значення термінології; *спілкування іноземними мовами*: за допомогою іноземної мови спілкуємося про поняття «фізична культура», її значення для самореалізації людини, пишемо тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукаємо інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини тощо; *інформаційно-цифрова компетентність стану моніторингу рухової активності*: використання комп'ютера та Інтернету для показу вправ, тактик, створення презентацій, демонстрація відеороликів; *компетентності в природничих науках і технологіях*: організація та здійснення туристичних мандрівок (уроки туризму); виконання різних фізичних вправ в умовах природного середовища; використання сили природи в процесі занять із фізичної культури; складання учнями комплексів вправ ранкової зарядки, ритмічної гімнастики, аеробіки.

Для формування культури здорового способу життя учнів як у навчальний, так і в позаурочний час ефективними є форми та методи процесу формування позитивної мотивації здорового способу життя, пріоритетна роль яких належить активним методам. Вони ґрунтуються на демократичному стилі

взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини, розвиток здібностей дитини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості.

Найбільш ефективною є інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури. Це специфічна соціально-педагогічна система організації процесу формування фізичної культури учня, яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення. Також з використанням інтерактивних форм, методів, проводяться уроки кооперативного навчання, коли індивідуальні завдання переростають у групові, коли кожен член групи вносить унікальний вклад у спільні зусилля, а зусилля кожного члена групи потрібні для успіху всієї групи.

Окрім того варто на уроках використовувати метод колового тренування та творчі завдання у групах. Наприкінці уроку проводиться фронтальна форма інтерактивного навчання, що передбачає одночасну спільну роботу учнів усього класу. Наприклад, обговорення проблеми у загальному колі, коли надається змога кожному по черзі висловити свою думку чи позицію відносно виконаної роботи. Учні виявляють ініціативу й творчість у справі, творцем якої себе відчують.

Отже, компетентнісний підхід до навчання та виховання учнів під час проведення уроків фізичної культури має стати основою особистісно-зорієнтованого процесу та спрямувати його на розвиток здобувачів освіти. Результатом якісної співпраці стануть: підвищена успішність із предмету, динаміка зростання фізичної підготовленості учнів, збільшення інтересу учнів до занять фізичною культурою і мотивація до здорового способу життя.

## **СПИСОК ВИКОРСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. Випуск 3 (97). С. 25-32.



2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти.  
[http://education.km.ua/?dep=page&dep\\_up=279&dep\\_cur=280](http://education.km.ua/?dep=page&dep_up=279&dep_cur=280).
3. Моїсеєв С. О., Гузар В. М., Шалар О. Г. Концептуальні засади розвитку предметних компетентностей учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури в новій українській школі. *Педагогічний альманах*. 2019. Вип. 43. С. 45-56.
4. Про освіту. Закон України : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Zoriv Y., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Moroz O., Bohatyrets V. [The Key Role Of Pedagogy In Enhancing Pe Teachers' Professional Development](#). *Book of abstracts. ICU*. 2021. 12-13<sup>th</sup> November, Lasi – Romani. S. 137-138.

<i>Ірина Ванджурак</i> , ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	4-6
<i>Іван Ганчар<sup>1</sup>, Олексій Ганчар<sup>2</sup>, Константин Чорбу<sup>3</sup>, Сергій Мединський<sup>4</sup>, Ольга Пилипко<sup>5</sup>, Юрій Близнюк<sup>6</sup>, Аліна Пилипко<sup>7</sup>, Андрій Ляшенко<sup>8</sup></i> ПАРАМЕТРИ СФОРМОВАНOSTІ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ СЕРЕД ПРИЗЕРІВ НА XXXII ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ У ТОКІО-2021.....	6-9
<i>Каратєєва С.Ю, Слободян О.М, Гой Р.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПІВ РОЗВИТКУ ТА КООРДИНОВАНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТРУКТУР СПОРТСМЕНІВ.....	9-11
<i>Каратєєва С.Ю, Слободян О.М, Головачук О.К., Лаврів Л.П.</i> ПРИНЦИПИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОРФОМЕТРИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ.....	11-12
<i>Курнишев Юрій, Турченяк Таїсія,</i> ОСОБИСТІСНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	12-16
<i>Світлана Дудіцька, Максим Малий.</i> СПЕЦИФІКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	16-18
<i>Світлана Дудіцька, Любов Гаврилова.</i> МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗДО.....	18-22
<i>Майдебура С. В.</i> СОЦІАЛЬНА РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	22-25
<i>Мельник О. О.</i> ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ.....	25-27
<i>Наталія Ємельяненко.</i> РЕЖИМНІ МОМЕНТИ ЯК НЕОБХІДНИЙ РЕГУЛЯТОР ЖИТТЄВИХ ПРОЦЕСІВ ОРГАНІЗМУ.....	27-29
<i>Осадченко Т.М.</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ СЕКЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	29-32
<i>Андрій Слобожанінов.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ТРЕНУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ.....	33-35
<i>Сороколін Н.С.</i> МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35-38
<i>Гречка Г., Кошура А.В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ТА ЇХ ГОТОВНІСТЬ ДО ЕФЕКТИВНОЇ РОЗУМОВОЇ І РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	38-40
<i>Добрюк О., Кошура А.В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	40-42
<i>Ковалишин Н., Кошура А.В.</i> РОЛЬ ЛІКАРСЬКОГО КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	42-45
<i>Козак О., Кошура А.В.</i> ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ .....	45-47

<b>Косован В., Кошура А.В.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.....	47-49
<b>Мацьона Р., Кошура А.В.</b> ТЕХНОЛОГІЯ ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ ЯК СПОСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	49-51
<b>Свищ М.А., Ячнюк М.Ю.</b> , ЗАХОДИ ЗНЕШКОДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВІД ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	51-54
<b>Семенко А.С., Ячнюк М.Ю.</b> ЗАХОДИ ЗНЕШКОДЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ВІД ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	54-57
<b>Іва Іващенко, Аліса Захаріна.</b> ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	57-59
<b>Драч Тамара Леонідівна.</b> ВАЖЛИВІСТЬ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ВИКОНАВЦІВ З ПОВІТРЯНОЇ АКРОБАТИКИ НА ПОЛОТНАХ.....	59-61
<b>Єнакій Владислав, Васкан Іван Георгійович.</b> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	62-64
<b>Євген Карабанов.</b> ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЕПІДЕМІЇ COVID-19.....	64-67
<b>Ірина Калинчук, Василь Богданюк.</b> ВИХОВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ШКОЛІ ШЛЯХОМ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ РОБОТИ З БАТЬКАМИ, ВЧИТЕЛЯМИ ТА УЧНЯМИ.....	67-70
<b>Марія Мікул, Оксана Киселиця, Антоніна Богданюк.</b> ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ЯК ПРОЦЕС ВКЛЮЧЕННЯ ДИТИНИ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ДО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	70-73
<b>Максим Кислицен, Васкан Іван Георгійович.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИАННЯ ТА МАСОВОГО СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	73-75
<b>Ковальчук Н. М., Глушко Г. П.</b> АНАЛІЗ МОДЕЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ (МОДУЛЬ «ГІМНАСТИКА».).....	76-78
<b>Кожокар М.В.</b> ОЗДОРОВЧІ ТРЕНУВАННЯ ТА ВІК.....	79-81
<b>Микола Байдюк, Богдан Мельничук.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ СІМ'ї.....	81-84
<b>Микола Байдюк, Василь Ухожанський.</b> ВИХОВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	84-86
<b>Олександр Чебуряк, Микола Байдюк.</b> ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ У ХЛОПЧИКІВ 7 РОКІВ ЩО ЗАЙМАЄТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ.....	86-88
<b>Пасічник В.М., Пітин М.П.</b> ІНТЕРАКТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	89-91

<b>Пасічник В.Р., Хіменес Х.Р.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ГРИ РІНГО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	92-94
<b>Ляшок Ростислав, Яна Єремія.</b> РОЛЬ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМАННІ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	95-97
<b>Маковійчук А. М., Мосейчук Ю. Ю.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ З ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	97-99
<b>Медвідь А.М., Мосейчук Ю.Ю.</b> ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	99-102
<b>Ніга Микола.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	102-105
<b>Мосейчук Ю.Ю. Паров'як Р.І.</b> РОЗВИТОК ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	105-107
<b>Петренко О.В., Пітин М.П., Антонов С.В.</b> КОМПОНЕНТИ ДЛЯ АНАЛІЗУ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ.....	107-110
<b>Римар Ольга, Соловей Алла, Ханікянц Олена.</b> ОСНОВНІ ІНТЕРНЕТ РЕСУРСИ ДИСТАНЦІЙНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	110-112
<b>Рубан Тетяна , Васкан Іван Георгійович.</b> ФОРМИ ПОЗАУРОЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯК ЗАСОБИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	113-115
<b>Тихонов В.К., Тихонова С.В.</b> ПРОБЛЕМАТИКА НЕГАТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....	116-118
<b>Євтушенко І., Хіменес Х.</b> СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ НАУКИ ТА ПРАКТИКИ У МАРАФОНСЬКИХ ДИСТАНЦІЯХ.....	118-121
<b>Яна Єремія, Петіхачна Валентина.</b> ВИХОВНИЙ АСПЕКТ РОБОТИ В ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРАХ.....	121-123
<b>Олександр Шевченко.</b> РОЗВИТОК СИЛИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	123-125
<b>Олександра Урбанська, Оксана Киселиця.</b> ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ.....	125-128

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

*Збірник тез III Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених*

7-8 квітня 2022 р.

Відповідальність за достовірність фактів, цитат, посилань на джерела, вживання назв документів, власних імен тощо відповідають автори публікацій.

Відповідальний за випуск: Мосейчук Ю.Ю.

Підписано до друку 22.03.2022.

Формат 60x84 1/16.

Тираж 300 шт. Заказ №047 Видавець: ФЛП «Кравченко Я.О.»  
свідоцтво про державну реєстрацію В01 №560015 Адрес: 58000, Україна, Чернівці, вул. Небесної сотні, 4 Д тел. +38 (0372) 52-00-58

Адрес ред. колегії:  
58000, Україна, Чернівецька обл., м. Чернівці, ул. Небесної сотні, 4Д  
тел.: +38 (0372) 52-00-58  
сайт: <http://iscience.in.ua>  
e-mail: [iscience.in.ua@gmail.com](mailto:iscience.in.ua@gmail.com)