

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту і здоров'я

Федерація легкої атлетики Черкаської області

Федерація баскетболу Черкаської області



**«Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп
населення»**

Збірник наукових праць за матеріалами
III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
молодих вчених

(2 грудня 2021 року)

Черкаси - 2021

Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 2 грудня 2021 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2021. – 149 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В. відповідальний секретар, к.п.н. Артюшенко О.Ф., д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс. Стеценко А.І.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Корновенко С. В. (заступник голови) – д.і.н., професор, проректор з наукової, інноваційної та міжнародної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Каленіченко О. В. (секретар) – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Артюшенко О.Ф. – к.п.н., професор кафедри спортивних дисциплін;

Безкопильний О.О. – д.п.н., доцент;

Черненко Н.П. – к.б.н, доцент, завідувачка кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації, заступниця директора з наукової роботи ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

Пустовалов В.О. – к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	6
-----------------------	---

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БОНДАРЕНКО С.В., ПАНЧЕНКО Г.І.	
Особливості здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи в умовах підвищених навчальних навантажень	9
ГОРДІЄНКО О. І.	
Формування вольових і моральних якостей курсантів вищих навчальних закладів державної служби з надзвичайних ситуацій України засобами фізичної культури та спорту	14
ГУНЬКО П.М.	
Активізація процесу фізичного виховання студентів за допомогою занять фізичними вправами силової спрямованості	18
ІВАНЧЕНКО С.А., КАЛЕНІЧЕНКО В.О.	
Вплив занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість школярів 10-11 класів	23
ОЛЕКСІЄНКО Я.І., ДУДНИК І.О.	
Особливості системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах	26
ПАЛІЧУК Ю.І., ПРЕКУРАТ О.Т.	
Зміцнення здоров'я старшокласників у процесі самостійних занять з фізичного виховання	31
СЛУХЕНСЬКА Р.В., КУЛІШ Н.М., ЄРОХОВА А.А.	
Застосування здоров'язбережувальних технологій в медичних ЗВО	36
ТРУБЕНКО О.А., БАДРАК Т.В., ГОРДІЄНКО Н.О., ШЕВЧЕНКО В. В.	
Рішучість, як один із основних компонентів вольових якостей людини	42
ШАПОВАЛОВА С.Т., АНІКІН А.Ю.	
Фізична культура як складова освітнього процесу в школі	46

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

БОНДАРЕНКО С.В., СКЛЯНІЧЕНКО С.О.	
Розвиток рухового інтелекту юних футболістів 6–7 років засобами спортивних ігор	52
ГРИНЬКО Т.Р., АРТЕМЕНКО Б.О.	
Особливості управління процесом підготовки волейболістів	56

КОЛОМІЄЦЬ Т.О. Статистика змагальної діяльності баскетболістів високого рівня кваліфікації	60
МАЛЕНЮК Т.В., БАБАЛІЧ В.А. Покращення показників спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років у групах спортивного удосконалення	64
ПАЛІЧУК Ю.І. Розвиток силових якостей студентів	68
ПІДКУЙКО А. Б., КАЛЕНІЧЕНКО О.В. Розвиток координаційних здібностей спортсменів-початківців 10-12 років	74
ПОПОВИЧ Н.М. Динаміка показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток 9-11 років	78
СКАПІНЦЕВ Д. В. Залежність точності кидків кваліфікованих центрових баскетболістів від психофізіологічних здібностей	82
ХОМЕНКО І.М., РЯБУХА А.В. Підвищення загальної фізичної витривалості жінок зрілого віку (I період) засобами оздоровчих фітнес–технологій	87

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ІВАНЮК О. А., ПАНТІК В. В., ІЩУК О. А., ВОЙТЮК І. О. Особливості електричної активності кори головного мозку бета – діапазону ЕЕГ жінок, які займаються фітнесом	91
НЄВОРОВА О.В. Психофізіологічні особливості адаптації школярів до фізичного навантаження	94

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

АФАНАСЬЄВА О.С., ІЩИШИНА Р. В. Вплив методики лікувальної гімнастики та елементів ерготерапії на рухову здібність кульшового суглобу у чоловіків, хворих на коксартроз	100
ВИННИК В. Д. Формування здоров'я молоді засобами баскетболу	104

ВОЛОШИН В.В. Вплив занять скандинавською ходьбою на фізичний стан та здоров'я людини	109
ЗВОЛЯК О.В. Вплив рухової активності на психомоторний стан у осіб з відхиленням у стані здоров'я	114
КУЛИК В.В., ЧЕРНЕНКО Н.П. Фізична реабілітація при патології хрестоподібної зв'язки	117
ПАЛЧУК Ю.І., ВІЛГОРСЬКИЙ О.М. Створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища як актуальна педагогічна проблема	120
РЕЗНІЧЕНКО А.В., ПЕТРЕНКО Ю.О. Фізична реабілітація при порушенні обміну речовин	126
ЧЕРНІЙ В. П. Програмування оздоровчих занять у позакласній роботі з учнями старших класів	133

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ГОНЧАРЕНКО І.С., ШЕВЧЕНКО О.В. Підвищення мотивації студентів до набуття знань зі спортивно-хореографічних дисциплін	137
ДМІТРІЄВА Н.С. Інтелектуальна підготовка спортсменів з кульової стрільби та результати впровадження комплексу "ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)"	141

РОЗДІЛ 6

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

ВОРОПАЙ С.М. Олімпійський рух та його місце у діяльності Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка	145
--	-----

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Анікін А.Ю. - студент Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький

Артеменко Б.О. - к.б.н., старший викладач кафедри спортивних ігор, ННІФКСІЗ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Афанасьєва О.С. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Бабаліч В.А. - кандидат педагогічних наук, доцент Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький

Бадрак Т.В. - викладач фізичної культури Черкаської медичної академії

Бондаренко С.В. - к.п.н., доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, факультет фізичного виховання, м. Кропивницький.

Винник В. Д. - кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Вілігорський О.М. - старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

Войтюк І. О. – студентка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Волошин В.В. – викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Воропай С.М. - кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

Гончаренко І.С. - аспірант кафедри педагогіки та освітнього менеджменту, Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Гордієнко Н.О. – викладач фізичної культури Черкаської медичної академії

Гордієнко О. І. – старший викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки ЧПБ, підполковник с. ц. з.

Гринько Т.Р. - студентка 4 курсу ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Гуньо П.М. - кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси

Дмітрієва Н.С. – магістрант, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Дудник І. О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

- Єрохова А.А.** - старший викладач, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
- Зволяк О.В.** - студентка ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Іванюк О. А.** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки
- Іщишина Р.В.,** студентка 2курс СВО Магістр, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
- Ішук О.А.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки
- Каленіченко В.О.** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Каленіченко О.В.** – к.б.н., доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Коломієць Т.О.** - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Кулик В.В.** – студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Куліш Н.М.** - старший викладач, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
- Маленюк Т.В.** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький
- Неворова О.В.** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький
- Олексієнко Я. І.** - старший викладач кафедри теорії, методики фізичного виховання Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
- Палічук Ю.І.** - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
- Панченко Г.І.** - кандидат педагогічних наук, старший викладач Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, факультет фізичного виховання, м. Кропивницький.
- Пантік В. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки
- Петренко Ю.О.** - к.б.н., доцент кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького
- Підкуйко А. Б.** - студент магістратури ННІФКСіЗ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Попович Н.М.** - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Прекурат О.Т. - старший викладач, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

Резніченко А.В. - студентка магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Рябуха А.В. - студентка магістратури Черкаського національного університету імені Б.Хмельницького, м. Черкаси

Скапінцев Д. В. - студент 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Скляніченко С.О. - студент IV курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький

Слухенська Р.В. - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Трубенко О.О. - викладач фізичної культури Черкаської медичної академії

Хоменко І.М. - кандидат педагогічних наук, доцент Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького, м. Черкаси

Черненко Н.П. – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Черній В. П. - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький

Шаповалова С.Т. – студентка Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, місто Кропивницький

Шевченко В.В. - викладач фізичної культури Черкаської медичної академії

Шевченко О.В. - канд. пед. наук., доцент; завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ЦДПУ ім. В. Винниченка

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНИХ НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

БОНДАРЕНКО С.В., ПАНЧЕНКО Г.І.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка, місто Кропивницький*

Анотація. В статті за результатами анкетування вчителів-практиків обґрунтовується новий напрямок здоров'язбережувальної діяльності вчителя початкової школи, виходячи з особливостей навчальної праці учнів.

Ключові слова: здоров'язбережувальна діяльність, новий напрямок, дидактогенні порушення здоров'я.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Реалії сучасного шкільного навчання свідчать про постійне ускладнення навчальних програм, зростання напруженості навчального процесу, гострий дефіцит часу для опанування учнями всього обсягу навчального матеріалу. Зазначені чинники, безумовно супроводжуються критично великим підвищенням вимог до організму школярів. Констатуючи незворотність зазначених процесів науковці наголошують, що сутність сучасної навчальної діяльності полягає у великих за обсягом та інтенсивністю навчальних навантажень, що мають стійку, об'єктивно детерміновану загальнолюдським цивілізаційним поступом тенденцію до постійного і значного зростання. Характеризуючи дидактичну сутність процесу оволодіння знаннями, Л.С. Виготський наголошував, що наукові поняття не засвоюються і не заучуються дитиною, не здобуваються за допомогою пам'яті, а виникають та створюються за допомогою величезного напруження всієї активності її власної думки.

Досліджуючи проблему інформаційного перевантаження І.М. Дичківська робить висновок, що обсяги навчального матеріалу перевищують можливості учнів більше, ніж 20 разів. Але при цьому лише 10 % інноваційних розробок спрямовані на методично виправдані технології, а 90 % – на екстенсивний шлях розвитку, тобто на розширення і поглиблення змісту освіти.

У цьому зв'язку Н.І. Годин [2] вказує, що запровадження додаткових, нових навчальних предметів, гуртків, студій та ін., особливо на першому році навчання, погіршує стан здоров'я у 75 % учнів початкової школи.

Всі наведені дані та багато інших є достатньо відомими широкому колу фахівців протягом десятиліть, а численні дослідження останнього часу [1,3,4,5] дають підставу стверджувати, що сучасна школа неспроможна зберегти здоров'я учнів у зв'язку з наступним:

- організація шкільної системи навчання не відповідає особливостям вікової фізіології організму учнів (Н.В. Антропова, В.Ф. Базарний, В.А. Вишневський);
- характер навчальної праці, що пов'язана із статично-сидячим способом роботи, напруженням зору в ближній зоні бачення, відчуженням органів чуття від необхідного природного сенсорно-стимульного різноманіття, відсутністю свободи в орієнтувально-пошуковій діяльності (В.Ф. Базарний, С.Л. Няньковський, І.В. Пасечнюк, М.І. Чикайло, М.С. Яцула);
- проблема збереження здоров'я школяра все більше входить у протиріччя з вимогами навчальних програм та їх постійним ускладненням (В.Г. Кремень, О.Я. Савченко, Л.П. Омельченко);
- відсутність фізіологічного та ергономічного обґрунтування у більшості інноваційних технологій призводить до невиправданої інтенсифікації навчання педагогічних помилок та проблем у вихованні (Г.К. Зайцев, Н.Т. Лебедева).

В контексті викладеного значний науковий інтерес представляють погляди і думки, отримані безпосередньо від вчителів-практиків про їх «відчуття гостроти» проблеми здоров'язбереження загалом та проблеми попередження і виникнення дидактогенних (тобто викликаних надмірними навчальними навантаженнями) порушень здоров'я, формування і прояви яких починаються власне у початковій школі при набутті «професії учня», зокрема.

Мета та завдання дослідження.

1. Вивчити уявлення та думки учителів фізичної культури початкової школи про існуючу систему здоров'язбереження учнів.
2. Визначити потребу, зміст та спрямованість здоров'язбережувальної роботи вчителя початкової школи з попередження дидактогенних порушень здоров'я.

Матеріали і методи досліджень. Для розв'язання поставленої мети і завдань був використаний метод анкетування. Для обробки кількісних даних результатів анкетування була використана рейтингова оцінка, що визначала схильність респондента до тієї чи іншої думки. Рейтингова оцінка вираховувалась за середнім балом. В анкетуванні брали участь вчителі фізичної культури – слухачі курсів підвищення кваліфікації КЗ «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» імені Василя Сухомлинського в кількості 89 осіб та вчителі початкових класів, які проводять фізкультурно-оздоровчу роботу, включаючи уроки фізичної культури у закріплених за ними класах – 67 осіб. Залучення до опитування учителів початкових класів, що проводять уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчу роботу, дозволяє, на нашу думку, побачити всі потреби і недоліки шкільної фізичної культури з позиції цілісності навчального процесу, а необхідність розв'язання проблеми попередження дидактогенних порушень здоров'я як інноваційний елемент культури навчальної праці учня.

Результати дослідження. За опрацьованими даними анкети з'ясовано, що з 98 опитаних учителів фізичної культури 92 має вищу спеціальну освіту, 2 – вищу педагогічну освіту, 4 – середню спеціальну освіту. Стаж роботи респондентів складає: до 5-ти років – 9 осіб; до 10-ти років – 36 осіб; до 15-ти

років – 28 осіб; до 20-ти років – 25 осіб. Другу кваліфікаційну категорію мають – 16 осіб, першу – 47 осіб, вищу – 31 особа. Четверо опитаних є учителями-методистами.

З 67 вчителів початкових класів – 58 мають вищу спеціальну освіту, а 9 – середню спеціальну. Стаж роботи до 5-ти років мають 4 особи; до 10-ти років – 31 особа; до 15-ти років – 19 осіб; до 20-ти років – 13 осіб. Другу кваліфікаційну категорію мають 14 осіб, першу – 31 особа, вищу – 16 осіб, учителями-методистами є 6 осіб. Таким чином, характеризуючи опитаний контингент учителів, можна стверджувати, що це фахівці переважно з досить значним досвідом практичної роботи та високим освітнім і фаховим рівнем.

За опрацьованими даними анкети, переважна більшість учителів початкової школи – 85,2% та учителі фізичної культури – 87,2% одноставні в тому, що сучасний рівень навчальних навантажень негативно впливає на стан здоров'я учнів, але оцінки щодо інтенсивності цього негативного впливу досить суттєво різняться. Так 25,4% учителів початкових класів вважають, що протягом навчання у початковій школі стан здоров'я дітей значно погіршується, а кількість учителів фізичної культури, які відмічають погіршення стану здоров'я дітей сягає 39,4% опитаних. Різниця в оцінках може полягати у тому, що учитель початкової школи за своїм статусом може спостерігати за учнями лише чотири роки, а в учителя фізичної культури є унікальна можливість здійснювати моніторинг фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, соматичного здоров'я дитини протягом усього періоду навчання у школі.

Необхідність проведення здоров'язбережувальної роботи з попередження дидактогенних порушень здоров'я учнів початкової школи визнають понад 80% учителів початкових класів та більше половини (54,6%) учителів фізичної культури, що свідчить про їх меншу обізнаність з гостротою даної проблеми.

Усвідомлення учителями початкових класів причинно-наслідкових зв'язків між напруженою учнівською працею і формуванням механізмів патогенезу, які через певний час діагностуються лікарями як шкільні (тобто набуті в процесі шкільного навчання) форми сколіозу, акомодативні (тобто тяж шкільні) форми короткозорості, численні невротичні стани, об'єднані назвою «шкільні неврози» та ін., є принципово важливим для розуміння того, які вимоги висуває до вчителя фізичної культури сучасна школа, щоб навчання не забиравало здоров'я дітей.

Зафіксована недооцінка меншою частиною учителів фізичної культури можливості проведення оздоровчої роботи з попередження дидактогенних порушень здоров'я є свідченням традиційних, але, на жаль, уже застарілих цільових установок у підготовці майбутнього учителя фізичного виховання, як фахівця навчальної, спортивно-масової та оздоровчої роботи взагалі, безвідносно до ергономічного профілю вимог до організму дітей, сучасного навчального процесу початкової школи. Підтвердженням правомірності такого судження був вибір найбільш перспективних та ефективних напрямів оздоровчої роботи у початковій школі, де третина учителів початкових класів обрали проведення щоденного оздоровчого супроводу навчального процесу. Більша

половина учителів фізичної культури – 58,6 % традиційно обрала найбільш перспективним та ефективним шляхом підвищення рухової активності учнів за рахунок активізації позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи (зокрема секційної, гурткової, організації змагань та спортивних свят).

Питання про заходи здоров'язбереження, які проводяться у початковій школі, дало можливість виявити, що, крім уроків фізичної культури та фізкультпауз і фізкультхвилинок, від колишньої системи фізичного виховання нічого не залишилось. Інші заходи (гімнастика до занять, динамічні перерви, заняття в гуртках або спортивних секціях, спортивні змагання та свята) практично не проводяться. Тому цілком очевидно, що подолати зростання дидактогенних порушень здоров'я залишки старої системи фізичного виховання школярів не спроможні.

Наступне питання анкети стосувалося визначення учителями небезпечних компонентів інтенсивної учнівської праці і вимагало визначитись у функціональних системах організму учнів, які найбільше потерпають від надмірних навчальних навантажень. Учителі початкових класів точно відтворили рейтинг перших трьох компонентів учнівської праці, які негативно впливають на відповідні функціональні системи. Це опорно-рухова система (вплив статичного компонента) – 32,8%; центральна нервова система (вплив нервово-емоційного компонента навчання) – 27,6%; зорова система (вплив зорових робіт у ближній зоні бачення при читанні та письмових роботах) – 21,7%. В учителів фізичного культури співвідношення було зафіксоване лише за першим компонентом – статичними навантаженнями і, відповідно, опорно-руховою системою – 67,1%. Другою системою за вразливістю було визначено серцево-судинну – 15,4%, а третьою – зорову – 6,9%. Це, на нашу думку, теж є вагомим свідченням того, що вчителі початкових класів більш глибоко розуміються на проблемі виникнення і механізмах розвитку дидактогенних порушень здоров'я.

Серед питань, які стосувалися недостатнього рівня організації та проведення оздоровчої роботи у початковій школі, було визначення рівня значущості чинників, які заважають або гальмують проведення цієї діяльності. Учителі початкових класів найбільш негативними чинниками, що заважають в організації і проведенні оздоровчої роботи, вбачають брак інвентаря, обладнання та місць для занять – 36,4% і низьку вмотивованість учителя (у зв'язку з відсутністю фінансування даного виду роботи) – 27,6%. Показово, що третім за значущістю (а практично другим-третім) став чинник дефіциту знань в галузі сучасного здоров'язбереження – 26,2% опитаних. В учителів фізичного виховання рейтинг гальмівних чинників мав дещо інший вигляд. Найбільшим негативом вони вважають відсутність фінансування позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи у початковій школі – 39,4%, брак інвентаря, спортивного обладнання та місць для фізкультурно-оздоровчих занять – 28,0%, дефіцит часу для організації та проведення оздоровчої роботи у початковій школі – 17,6%, на недостатність знань в галузі сучасного здоров'язбереження вказало лише 10,6% респондентів. Заслуговує на увагу також те, що серед інших негативів 4,4%

опитаних вказали на дискримінаційне ставлення до предмета «фізична культура» у початковій школі.

Висновки. Узагальнюючи наведені результати опитування можливо зробити наступні висновки:

1. Учитель фізкультури у своїй традиційній спрямованості професійної діяльності на підвищення рухової активності, розвитку основних рухових здібностей та навчанням програмному матеріалу загально розвиваючого характеру опиняється відірваним від реальних потреб здоров'язбереження навчального процесу у початковій школі;

2. Здоров'язбережувальна робота у початковій школі повинна містити окремий напрямок з попередження утворення дидактогенних порушень здоров'я внаслідок постійної інтенсифікації навчальної праці учнів;

3. Учитель фізичної культури до проведення системної роботи з попередження дидактогенних порушень здоров'я учнів початкової школи методично не готовий.

Перспективи подальших досліджень можуть полягати у розробці методичного забезпечення здоров'язбережувальної діяльності учителя з попередження дидактогенних порушень здоров'я учнів в умовах подальшої інтенсифікації навчального процесу.

Список літератури:

1. Бондаренко С.В. Особливості адаптації рухової функції дітей-першокласників до статичного компонента навчальних навантажень // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К., Вид-во МПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. – Вип. 3К (84) 17. – С. 80-84.

2. Годун Н.І. Валеологічна оцінка стану здоров'я учнів першого року навчання в школі – Електронний ресурс //

Режим доступу:

<http://aukajournal.org./index.php/naukajournal//article/viewFile/120/80>

3. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі. - [Електронний ресурс // Режим доступу: www.mit.ua.com/archive/article/12944

4. Осадченко Т.М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: дис... канд. пед. наук:13.00.04. – Житомир, 2017. – 251 с.

5. Панченко Г.І. Вектори вибору шляхів удосконалення підготовки майбутнього учителя фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності у початковій школі //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. – С24-28.

ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ І МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ГОРДІЄНКО О. І.

*Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України*

Анотація. У роботі розглядається проблема формування вольових та моральних якостей курсантів вищих навчальних закладів Державної служби з надзвичайних ситуацій України з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Ключові слова: вольові якості, вольові зусилля, моральні якості, фізичне виховання, фізична культура.

Вступ. Виховання високих моральних якостей та вдосконалення волі у майбутніх рятувальників відповідає нагальним потребам і вимогам нашого часу. Сучасне суспільство ставить перед нами важливе завдання формування особистості, яка, поряд з високою фаховою і професійною обізнаністю, також володіє й необхідними вольовими та моральними якостями. Майбутня трудова діяльність випускників вищих навчальних закладів Державної служби з надзвичайних ситуацій України вимагає обов'язкового формування та вдосконалення таких якостей, бо саме вони значною мірою обумовлюють підвищення ефективності виконання службових обов'язків рятувальника, що особливо актуально під час роботи в екстремальних умовах. Вольові зусилля та високі моральні якості забезпечують ефективну саморегуляцію й мобілізацію рятувальника. Особливого значення також набуває здатність самостійно приймати своєчасні та помірковані рішення, брати на себе відповідальність за їх виконання. Виклики сьогодення вимагають від майбутнього рятувальника надзвичайно високого рівня розвитку не тільки професійних, а й вольових та моральних якостей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури за темою показує актуальність подальшого вивчення питання формування та вдосконалення вольових і моральних якостей, їх значення в будь-яких сферах діяльності людини. У дослідженнях вчених (Л. Волков, Є. Ільїн, В. Калін, А. Пуні, П. Рудик, В. Селіванов, Р. Шайхтдінов, Б. Шиян) багатьма авторами стверджується, що активні заняття фізичними вправами не тільки розширюють діапазон фізичних можливостей, але й розвивають здатність долати певні напруження, труднощі, перешкоди. В основу методики формування вольових якостей має бути покладена можливість зовнішньої стимуляції вольових зусиль шляхом створення відповідних педагогічних умов у навчальному процесі. Під час систематичних навчально-тренувальних занять в учнівської молоді, окрім

фізичного вдосконалення, формується також низка важливих вольових якостей: дисциплінованість, самостійність, наполегливість, ініціативність, рішучість, витримка, сміливість та ін.

Мета дослідження – визначити ефективність використання у навчальному процесі засобів фізичної культури і спорту для формування вольових та моральних якостей курсантів вищих навчальних закладів ДСНС України та їх значення для виконання службових обов'язків майбутніх рятувальників.

Результати дослідження та їх обговорення. Методичні рекомендації щодо виховання вольових і моральних якостей у молоді в процесі навчально-тренувальної діяльності пов'язуються з найбільш характерним моментом вольової діяльності людини – вольовим зусиллям. Саме вольові зусилля забезпечують ефективну саморегуляцію й мобілізацію людини, що особливо важливо для професії рятувальника. Можливість зовнішньої стимуляції вольових зусиль шляхом створення відповідних педагогічних умов у навчально-тренувальному процесі має бути покладена в основу методики формування вольових якостей у курсантів вищих навчальних закладів Державної служби з надзвичайних ситуацій України. Розвиток та вдосконалення вольових якостей служить основою для розвитку моральних якостей рятувальника, а саме: формування почуття обов'язку, відповідальності, чесності. Враховується й те, що сформовані вольові якості стають прекрасним підґрунтям для розвитку таких моральних якостей, як вміння ставити суспільні інтереси вище особистих, долати труднощі й перешкоди, проявляти свідому дисципліну, організованість, взаємопідтримку.

Виховання і вдосконалення у майбутнього рятувальника таких якостей, як сміливість і рішучість, забезпечує йому можливість діяти в загрожуючих для життя чи здоров'я людини ситуаціях, дає здатність приймати рішення та швидко їх здійснювати в різних екстремальних умовах. Сміливість і рішучість грає провідну роль при подоланні складних перешкод. Необхідними для професії рятувальника також є якості терпіння й наполегливість. Терпіння виражається в здатності підтримувати за допомогою вольових зусиль інтенсивну й напружену роботу на заданому рівні під час виникнення внутрішніх перешкоджаючих умов (наприклад, втомлення). Наполегливість – це прагнення постійно досягати мети, незважаючи на труднощі й невдачі.

У процесі навчально-тренувальної підготовки з метою мобілізації вольових зусиль необхідно ставити майбутнього рятувальника в умови, наближені до екстремальних: тренуватися й змагатися за будь-якої погоди, поступово ускладнювати умови тренувань і змагань, скорочувати інтервали відпочинку між серіями навантажень, збільшувати відстань і швидкість, виконувати задану роботу до кінця.

Рівень розвитку вольових і моральних якостей водночас визначає і найважливішу рису характеру рятувальника – волю до перемоги за будь-яких обставин. Ця риса поєднує в собі здатність до сконцентрованості в екстремальних умовах, упевненість і загальну психічну стійкість, швидке прийняття рішення.

Методичні прийоми, що використовувалися нами для ефективного вдосконалення вольових і моральних якостей у процесі занять з пожежно-рятувальної та фізичної підготовки, враховували специфіку таких фізичних вправ, які під час виконання потребують прояву відповідних вольових якостей. Для спрямованого формування та вдосконалення вольових і моральних якостей в курсантів були розроблені відповідні рекомендації щодо стимулювання й самостимулювання вольових зусиль під час виконання фізичних вправ різного характеру. Виходячи з початкового рівня вольової і фізичної підготовленості, курсантам пропонувалися індивідуальні завдання на покращення свого особистого результату. Саме вольове намагання покращити власні досягнення розглядалося як головний результат навчально-тренувальної діяльності.

Структура навчального процесу, поруч із вирішенням освітніх, виховних та оздоровчих завдань, містить також педагогічні умови вдосконалення вольових і моральних якостей. До таких умов відносяться наявність активної, напруженої й свідомої діяльності при систематичному і поступовому збільшенні труднощів, узгодженість процесу вдосконалення вольових і моральних якостей з розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок, формування готовності майбутніх рятувальників до активної та результативної діяльності. Одним із найважливіших показників сформованості вольової сфери є здатність людини до прояву вольових зусиль і до їхнього приросту в разі необхідності.

В результаті аналізу психолого-педагогічної літератури і даних власних спостережень ми дійшли висновку, що для ефективного формування і вдосконалення потрібних вольових та моральних якостей у процесі навчання й тренування майбутніх рятувальників потрібно створити такі педагогічні умови, які забезпечують наявність систематичного й поступового збільшення труднощів, узгодженість процесу вдосконалення вольових якостей зі специфікою фізичних вправ, теоретичну, практичну і психологічну готовність курсантів до активної діяльності в будь-яких ситуаціях. Реалізація цих умов дала змогу досягти позитивної динаміки вдосконалення вольових і моральних якостей та забезпечила приріст особистих досягнень курсантів вищих навчальних закладів України з надзвичайних ситуацій у процесі навчально-тренувальних занять шляхом поєднаного формування і вдосконалення фізичних та морально-вольових якостей.

Список літератури:

1. Артюшенко А. О. Психологічна структура волі і методика її формування в процесі занять фізичною культурою. / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2005. - № 1. – С. 3–8.
2. Артюшенко А. О., Дудник І. О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою. / А. О. Артюшенко, І. О. Дудник // Черкаси : видавець Чабаненко Ю. А., 2014. – 235 с.

3. Бальсевич В. Физическая активность человека. / В. Бальсевич, В. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
4. Волков В. Психомоторика. / В. Волков. – М.: Наука, 1976 – 211 с.
5. Ильин Е. П. Психология воли – Санкт-Петербург, 2000. – 288 с.
6. Нечипоренко Л. А., Нечипоренко Д. Л. Зв'язок між рівнем сформованості у підлітків мотиву досягнення успіху та рівнем розвитку фізичних якостей. Науковий журнал “Молодий вчений” № 4.1 (68.1) квітень 2019 р. - С. 56-59.
7. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – М.: ФИС, 1977. – 96 с.

АКТИВІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

ГУНЬКО П.М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. В статті представлено обґрунтування доцільності застосування занять фізичними вправами силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: індивідуалізація, диференціація, вільний вибір виду рухової діяльності, студент, заняття силової спрямованості.

Вступ. Під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) формується особистість майбутнього спеціаліста. При цьому велику роль у комплексній системі начально-виховного процесу відіграє фізичне виховання. Однією із основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки є спрямованість фізичного виховання студентів на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та збереження творчого довголіття. На жаль ця ідея не досить ефективно реалізується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління і зокрема студентської молоді катастрофічно погіршується із року в рік.

Дані багатьох досліджень, досвід власної практичної діяльності свідчать про те, що існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів [4; 12]. В організації проведення навчальних занять за останній час не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи. Неможливість вільного вибору виду рухової діяльності знижує зацікавленість студентів до фізичного виховання і проявляється у „відбуванні” навчальних занять з цього предмету [8]. Більше того, примусовість щодо відвідувань занять призводить до небажання студентами виконувати ні поради, ні вимоги педагога. Ці чинники знижують ефективність фізкультурних занять, адже відомо, що тільки за умови, коли людина займається фізичними вправами добровільно і з урахуванням її індивідуальних інтересів можливо досягти найбільшого ефекту від занять фізичним вихованням [1; 3].

Важливого значення набуває теоретична і методична підготовка оздоровчого спрямування, що є неодмінним компонентом фізичного виховання у ВНЗ [2]. У процесі цієї підготовки у студентів формуються валеологічні знання, уміння, навички, які, в тій чи іншій мірі, використовуються ними у повсякденному житті. На сьогоднішній день навчальна програма для ВНЗ передбачає для теоретичної підготовки всього 4 години на рік. В реальних умовах проведення фізкультурних занять теоретичної підготовки майже не існує.

Традиційне фізичне виховання у ВНЗ не сприяє ефективному розв'язанню проблеми зменшення дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я. Встановлено, що кількість студентів, віднесених до підготовчих та спеціальних медичних груп, постійно зростає. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, які віднесені до основної групи [9].

У рамках обов'язкової, суворо регламентованої програми немає реальної можливості реалізувати найважливіші дидактичні принципи системи фізичного виховання – забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів [3].

Суттєвим недоліком змісту фізичного виховання сучасної молоді є консерватизм, унітарність і відверта деперсоналізація (нездатність людини до особистого самоствердження у відносинах з іншими людьми) [11, с. 167].

Викладені факти свідчать про те, що методика організацій та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання предмету „Фізичне виховання”.

Метою дослідження є обґрунтування доцільності застосування занять фізичними вправами силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У багатьох ВНЗ нашої країни останнім часом дуже популярними є заняття з фізичного виховання, в яких використовуються силові вправи. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох уроджених і набутих дефектів будови тіла та розвитку фізичних якостей. На противагу деяким скептикам щодо доцільності застосування занять силової спрямованості у навчальному процесі фізичного виховання необхідно сказати, що раціональне поєднання занять силовими вправами з стретчингом, аеробними навантаженнями та застосування поточно-інтервального методу колового тренування значно покращить гнучкість та витривалість. Більше того, таке поєднання сприятиме покращенню обміну речовин у м'язах, зниженню втому нервової системи та запобіганню перевтоми і перетренування. Це в свою чергу активує ріст м'язових об'ємів та сили м'язів.

Відомо, що заняття з фізичного виховання, в яких використовуються вправи силової спрямованості, розвивають рухову якість – силу. Під силою розуміють здатність індивідууму долати опір або ж протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Сила проявляється в різноманітних рухових діях людини. Рухова діяльність – це результат погодженої дії центральної нервової системи (ЦНС) та периферійних відділів рухового апарату, а саме кістково-м'язової системи. В ЦНС продукуються імпульси збудження, які через мотонейрони і аксони потрапляють в м'язові волокна. В наслідок чого м'язи напружуються з певною силою, яка дозволяє рухати в просторі окремі ланки тіла і тіла в цілому. Від величини та напрямку дії сили змінюється швидкість і характер руху. Таким чином, без дії м'язової сили людина не може виконувати ніяких рухових дій,

тому вона є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей.

Як відомо розвиток абсолютної сили призводить до збільшення м'язових об'ємів. Це загально біологічна закономірність – організми із більшими м'язовими об'ємами мають більшу силу. Залежність сили від ваги тіла людини пояснюється тим, що сила ізольованого м'яза дорівнює квадрату його поперечного розрізу. Тобто при збільшенні рівня силових якостей значно збільшуються м'язові об'єми. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже сильним позитивним чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами. Більше того, в майбутній трудовій діяльності це матиме велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візитною карткою працівників у різних сферах економіки [6].

Переважає більшість людей, особливо жіночої статі, з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі і т. ін. Все це у великій мірі сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі та покращує можливості у спілкуванні. І навпаки, у людей, що мають проблеми із статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні комплекси, які стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Результати щорічного державного тестування фізичної підготовленості населення України вказують на те, що фізична підготовленість студентської молоді має досить низький рівень, причому з кожним роком він має тенденцію до зниження. Особливо низькі показники тестування мають види випробувань, які характеризують рівень розвитку силових якостей. Застосування силових вправ у навчальному процесі ВНЗ дасть можливість значно покращити показники сили, і цим самим, за допомогою „переносу” фізичних якостей підвищити рівень інших рухових якостей. Такий взаємозв'язок підсилюється низьким рівнем фізичної підготовленості студентів, тому що характер взаємозв'язку між фізичними якістьми залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Відомо, що якщо тривалий час застосовувати одні і тіж вправи, то організм до них адаптується і тренуваність буде збільшуватись неадекватно рівня навантажень, або навіть взагалі не буде збільшуватись. Для подолання цього негативного явища необхідні нові ефективні засоби. Такими засобами можуть стати вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажерні пристрої дають можливість більш чітко дозувати навантаження як для окремих груп м'язів, так і для загальної дії (на декілька м'язових груп одночасно). Можливість вибірково зосереджуватись на розвиткові сили окремих м'язових груп (наприклад, на тих, які відстають в силовому розвитку) і, відповідно, виду силових якостей дозволяють значно покращити ефективність силової підготовки. Широке диференціювання навантаження на тренажерах дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини залежно від її статі, віку та рівня фізичної

підготовленості. Ця особливість дає можливість реалізувати в навчальному процесі основні дидактичні принципи – диференціацію та індивідуалізацію.

Більш того вправи силового напрямку можуть використовуватися в оздоровчих цілях із студентами які мають відхилення у стані здоров'я та низьку фізичну підготовленість [4; 10; 5].

Багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини і, навпаки, пропорції і розміри тіла залежать від розвитку всіх органів і систем. Тому не потрібно думати, що турбота про форму, розмір і пропорцію тіла – це тільки данина моді, красі з її відповідними естетичними вимогами, це перш за все турбота про здоров'я власного організму [7, с. 9].

Висновки з даного дослідження. Виходячи з вищевикладеного, заняття з фізичного виховання, в яких використовуються силові вправи, дають можливість впровадити в практику сучасні концептуальні положення, які ефективно вплинуть на фізичний розвиток, сприятимуть підвищенню зростання фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямі вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання.

Список літератури:

1. Банах В. Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді / В. Банах // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2019. - №15. – С. 11–15.
2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
3. Канищева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Канищева Оксана Павлівна ; Харківська держ. акад. фіз. культури. - Харків, 2011. - 18 с.
4. Кпасуля М. Обґрунтування підходів до організації занять у тренажерній залі студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / М. Красуля, А. Красуля // Проблеми освіти. - 2021. - Вип. 1. - С. 158-168.
5. Крилов А. Г. Особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти / А. Г. Крилов, Ю. П. Мартинов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2021. - №1 (129) - С. 44-47.
6. Круцевич Т., Петровский В. Физическое воспитание как социальное явление // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2001. - №3. – С. 3-15.
7. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1985. – 112 с.

8. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / Н. П. Мартинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . - 2019. - №4 (327). - Ч. 1. - С. 62-70.
9. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. - Суми : Сумський держ. ун-т, 2014. - 394 с.
10. Соболенко А. І. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2020. - №7 (127) - С. 162-165.
11. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т.Ю. Круцевич: Том 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Томашук О. Г. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах / О. Г. Томашук, В. І. Сенько // Наукова думка сучасності і майбутнього : зб. статей (26 грудня 2017 р. - 10 січня 2018 р.). - 2018. - С. 64.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ 10-11 КЛАСІВ

ІВАНЧЕНКО С.А., КАЛЕНІЧЕНКО В.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Вступ. В Україні протягом останнього часу склалася тривожна ситуація, різко погіршилося здоров'я, фізична підготовленість учнівської молоді, почастишали випадки порушення постави тощо. Як зазначають спеціалісти: педагоги, фізіологи, медики і психологи, природна рухова активність школярів неухильно знижується.

Як відомо, дефіцит рухової активності школярів складає від 60 до 75 % необхідного для підтримки нормального рівня здоров'я та фізичної кондиції. При цьому невпинно зростають психоемоційні навантаження. Як наслідок, у значної кількості учнів помітно знижується рівень фізичної і розумової працездатності. При такому способі життя школярі втрачають здатність пристосовуватися до все зростаючого ритму суспільного життя.

Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем школярів залежить здатність їх організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до змін як в природному, так і соціальному середовищі.

Дані наукових досліджень [1, 2] свідчать про те, що незважаючи на значні досягнення в методиці фізичного виховання, рівень фізичної підготовленості учнів залишається досить низьким.

На думку ряду вчених [4, 6], одним із шляхів вирішення даної проблеми є залучення дітей до занять спортивною діяльністю.

У наш час значної популярності серед молоді набувають силові види спорту, зокрема, пауерліфтинг. Підтвердженням цьому є збільшення кількості учасників шкільного віку у національних першостях України з пауерліфтингу. Як відомо з літературних джерел [3, 5, 6], силові вправи сприяють формуванню правильній поставі та красивій статури. У той же час, у суспільстві поширюється думка про те, що силове тренування у юнацькому віці шкодить здоров'ю та погіршує розвиток інших фізичних якостей, та у подальшому призводить до погіршення фізичної підготовленості.

У зв'язку з цим, виникає потреба в проведенні досліджень щодо впливу занять силовими вправами у пауерліфтингу на рівень фізичної підготовленості юнаків.

Метою дослідження було визначити особливості впливу занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість школярів 10-11 класів.

Матеріал та методи дослідження. Усі дослідження були проведені на учнях 10-11-х класів загальноосвітніх шкіл м. Черкаси віком 15-16 років.

У першу групу входило 12 юнаків, які більше одного року систематично займалися пауерліфтингом. Другу групу складала 23 юнаки, які не займалися

спортивною діяльністю. Вимірювання основних фізичних якостей було проведено у квітні-травні 2021 року.

Результати дослідження та їх обговорення. З'ясовано, що у пауерліфтерів відбувається нерівномірний розвиток фізичних якостей. Деякі показники у пауерліфтерів значно випереджають своїх однолітків.

Так, результат у стрибку у довжину з місця, який вказує на рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у пауерліфтерів склав $203,8 \pm 4,7$ см, а у школярів контрольної групи - $185,0 \pm 5,2$ см. У перших він був вірогідно вищим, ніж у других ($p < 0,05$).

Таке збільшення у осіб 1 групи є цілком закономірним, оскільки відомо, що заняття пауерліфтингом значно покращують силові здібності людини, зокрема, вибухову силу.

Визначені нами величини знаходяться в межах, що вказані вченими для юнаків даного віку. При цьому у хлопців 1 групи показники в основному оцінюються як «вище середнього», а у хлопців 2 групи як «середні».

Рівень розвитку гнучкості (нахил тулубу) у юнаків двох груп був майже однаковий та у перших становив $12,4 \pm 0,7$ см, а у других - $11,5 \pm 0,5$ см. При цьому коливання індивідуальних значень у осіб 1 групи складало від 17 до 9 см, а у осіб 2 групи від 14 до 3 см. Слід зазначити, що дана вправа у тестуванні дуже добре характеризує сумарну гнучкість хребта і тазостегнових суглобів при нахилі тулуба. Тож, можна говорити про те, що пауерліфтери мали трохи кращу гнучкість у вказаних відділах тіла людини, ніж школярі контрольної групи.

Відмінності також спостерігалися і за рівнем розвитку силової витривалості (підтягування на перекладині). Так, у хлопців, які систематично займаються силовим триборством виявлені найбільші значення у даному тестуванні. При цьому їхні значення склали у пауерліфтерів $13,7 \pm 0,6$ разів, а у хлопців контрольної групи - $9,1 \pm 0,5$ разів. Тож, більший рівень силової витривалості мають школярі, які займаються пауерліфтингом.

Рівень розвитку швидкості у досліджуваних осіб також відрізнявся. Результат у швидкості бігу на 30 метрів був вірогідно меншим у хлопців 1 групи ($4,2 \pm 0,07$ сек, $p < 0,01$). У осіб 2 групи цей показник становив $4,7 \pm 0,05$ сек. Такі результати для нас є дещо несподіваними, оскільки відомо, що пауерліфтери досить таки повільні люди. У той же час, при детальному аналізі бігу стає зрозуміло, що юнаки-пауерліфтери поряд із майже однаковою кількістю кроків юнаків контрольної групи, мають більший біговий крок. Напевно, це і дає їм перевагу при долатті 30 метрового відрізка.

Рівень розвитку спритності ми оцінювали за результатом човникового бігу 4×9 метрів. При цьому спортсмени-пауерліфтери мали кращий час подолання дистанції, ніж хлопці контрольної групи. У перших середнє арифметичне значення складало $10,5 \pm 0,08$ сек, а у других - $10,6 \pm 0,07$ сек. У той же час, слід зауважити, що статистично значимих відмінностей між досліджуваними групами за цим показником не виявлено.

Рівень сили у обстежуваних двох груп був у межах вікової норми. Цілком логічним було те, що пауерліфтери мали кращі значення динамометрії кисті, ніж

хлопці контрольної групи. У перших значення даного показника становило $44,8 \pm 2,7$ кг, а у других - $37,2 \pm 2,4$ кг. З літературних джерел відомо [1], що існує тісний кореляційний зв'язок між розвитком сили кисті та силою інших м'язових груп. Тому, можна стверджувати про те, що школярі першої групи мали кращий рівень розвитку сили, ніж школярі контрольної групи.

Відомо, що рівень витривалості можна вимірювати й за допомогою функціональних проб. Особливо це актуально у наших умовах, оскільки заборонено проводити усілякі нормативи із бігу на витривалість. У масових дослідженнях найбільш вдало для цього підходить Гарвардський степ-тест, де висота сходинки рівнялась гімнастичній лаві (35 см). З'ясовано, що у досліджуваних осіб рівень витривалості коливався у достатньо широких межах. Так, індекс Гарвардського степ-тесту у юнаків-пауерліфтерів становив $54,4 \pm 2,8$ ум од, а у досліджуваних осіб 2 групи $47,8 \pm 2,1$ ум од. При цьому достовірних відмінностей між особами двох груп не виявлено.

Висновки. На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки, по-перше, у школярів-пауерліфтерів відбувається нерівномірний розвиток фізичних якостей; по-друге, у юнаків-пауерліфтерів відмічається більший рівень розвитку швидкісно-силових, силових та швидкісних здібностей.

Список літератури:

1. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С.В. Гаркуша // Педагогика, психологія і медико-біологіческие проблеми фізического воститания и спорта. - 2013. - № 10. - С. 7–11.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Глазирін. - Черкаси: Відлуння Плюс, 2003. - 347 с.
3. Житницький А. О. Заняття пауерліфтингом підлітків 15–18 років як засіб формування здорового способу життя А.О. Житницький // Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер.15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О.В. Тимошенка. - 2018. - Вип. 3 (97). - С. 37–41.
4. Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский, Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону, 2012. – 326 с.
5. Мичка І. В. Вплив занять пауерліфтингом на формування опорнорухового апарату та збереження здоров'я студентів / І.В. Мичка // Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку : зб. матер. тез наук.-практ. конф. (з міжнародною участю). - Острог, 2018. - С. 156–159.
6. Стеценко А.І. Загальні основи дитячого та юнацького пауерліфтингу / А.І. Стеценко, В.Ф. Пилипко, Ван Сін'яна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №11. – С. 110–113.

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

ОЛЕКСІЄНКО Я. І., ДУДНИК І. О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, Україна

Анотація. В статті висвітлено особливості та проблеми системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. Обґрунтовано важливість впровадження інноваційних технологій в процес з фізичного виховання з метою збереження здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, карантин, дистанційна освіта, студент, викладач, здоров'я, заклад вищої освіти, навчальна дисципліна.

Вступ. У сучасних умовах розвитку України, зокрема реформування всієї її освітньої сфери та пандемію коронавірусної хвороби (SARS-CoV-2, COVID-19), ціннісним пріоритетом виступає забезпечення здоров'я молоді. Це актуалізує потребу підвищення ефективності фізичного виховання студентів в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти (ЗВО), яка зазнає суттєвих змін, зокрема через карантинні обмеження та дистанційне навчання.

В Україні, впродовж останнього часу, прийнято низку важливих законів та програм з проблем інформатизації та розбудови вищої освіти, чим закладено ґрунтовну нормативно-правову основу для запровадження дистанційного навчання [1, с. 4]. В цей період активно розробляються методики навчання і тренування, навчальні дистанційні програми і курси тощо. Але певні карантинні обмеження та дистанційна освіта в системі фізичного виховання лише додали проблем у сфері збереження та зміцнення здоров'я, які й до цього мали низку проблем.

Так, сьогодні фізичне виховання студентської молоді, далеке від досконалості, що обумовлено рядом об'єктивних причин [2, с. 117–118]: 1) недостатня кількість позааудиторних занять з фізичного виховання; 2) низький рівень мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатній рівень спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; 4) низький рівень використання новітніх технологій та сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; 5) недостатнє фінансове забезпечення; 6) низька ефективність управління фізичним вихованням, яке здійснюється в ЗВО. В сучасній системі вищої освіти, в сфері фізичного виховання студентів впроваджуються формальні технології, які орієнтують кафедри фізичного виховання на формалізовану систему управління, де студентам відведено роль пасивних учасників.

На сьогодні практичні заняття з фізичного виховання в ЗВО – позааудиторні, які проходять поза розкладом 2 години на тиждень в перші два роки навчання (I–II курси, а подекуди, лише на I курсі). Ці заняття, як правило,

навчальний заклад відносить до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних шляхів заохочування студентів до самостійних форм занять, ведення здорового способу життя (ЗСЖ) та активного дозвілля [3].

Для фізичного виховання студентів ЗВО України, на погляд В. Андрущенка (2003), В. Бондаря (2010), С. Канішевського, В. Лапко, Р. Раєвського (2007), О. Тимошенко (2009) та ін., характерні такі недоліки, як зазначає Н. Ю. Довгань: недостатня гуманістична і професійна спрямованість; неефективна теоретична та методична підготовка студентів; обмежений склад практикодіяльних компонентів, що забезпечують сукупність виконання її функцій; низька дієвість дидактичного наповнення практичних розділів; вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційній зрілості студентів форм організації процесу фізичного виховання; відсутність належних умов для його ефективного функціонування (необхідного кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного та фізичного забезпечення); слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та самовдосконалення; відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в Україні і в кожному ЗВО [2, с. 119].

В сучасних умовах зростає необхідність виявлення психолого-педагогічних чинників, тенденцій та закономірностей формування фізичної культури студентів через зниження рухової активності та погіршення стану здоров'я молоді України.

Мета дослідження: обґрунтувати роль, місце та значення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів закладів вищої освіти та визначити можливі шляхи розвитку системи фізичного виховання в призмі карантинних обмежень та дистанційної освіти.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз особливостей та проблем системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах;
2. На основі теоретичного аналізу стану досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці закладів вищої освіти обґрунтувати концептуальні основи фізичного виховання студентів у процесі навчально-виховної та спортивно-масової роботи;
3. Виявити та запропонувати шляхи покращення в системі фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової та навчально-методичної літератури, нормативно правових актів та законів, педагогічні спостереження та усне опитування, вивчення практичного досвіду фахівців, методи узагальнення і порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Нині фізичне виховання в навчальних планах закладів вищої освіти, як зазначалося вище, віднесено до позакредитних дисциплін [4]. Відтак, прагнення молоді до фізичної досконалості

та здорового способу життя реалізується в системі позааудиторної роботи. Крім цього, на ім'я керівників вищих закладів освіти направлено лист (від 13 березня 2015 року за № 1/9-126), в якому надано роз'яснення та рекомендації щодо реалізації зазначеного наказу Міністерства та окремих норм Закону України «Про вищу освіту» [5]. Зокрема в роз'ясненнях зазначено, що заняття з фізичного виховання в спортивних секціях можуть бути організовані як факультативи (тобто за бажанням студентів; у загальне число кредитів ЄКТС і до навчальних планів не включаються, форм підсумкового контролю не мають) [6]. Все це вказує на важливість свідомого ставлення студентів до власного здоров'я загалом та фізичного виховання зокрема. Від-так, формування в студентів професіоналізму, компетентності, мобільності та швидкої адаптації до нових умов освітньої діяльності є пріоритетними завданнями їх професійного розвитку, а його основою – вихованість фізичної культури особистості [2, с. 81–82, 84].

Окрім того, науковцям вдалося виявити низку суперечливих питань, що потребують вирішення: між новими вимогами до фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів та сучасним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і виконання своїх професійних обов'язків; між обсягом теоретичних знань, практичних умінь та рівнем фізичної підготовленості і постійним скороченням кількості аудиторних годин на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; між потребою застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій навчання у поєднанні з традиційними та відсутністю методики навчання і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу тощо [2, с. 116–117; 7].

І. М. Медведева стверджує, що результати останніх досліджень свідчать, що на сьогоднішній день стан здоров'я студентської молоді значно погіршився, знизився не тільки рівень її рухової активності, але й спостерігається недостатня мотивація до занять фізичною культурою та спортом. Дослідниця наголошує, що в багатьох випадках спрямованість та зміст занять з фізичного виховання в ЗВО не відповідає обраній майбутній професії студентів. У зв'язку з цим виникає необхідність створення та реалізації навчальних технологій, спрямованих на оздоровлення студентів, підвищення рівня їх фізичних якостей, рухових здібностей, фізичної та розумової працездатності з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності [8].

Аналіз функціонування системи фізичного виховання в розвинутих країнах Європи та США дозволив з'ясувати основні аспекти фізичного виховання в освітніх установах, серед яких, як зазначають В. Корягін і О. Блавт [9]: 1) широка пропаганда здорового способу життя й розуміння урядом важливості такого соціального фактора, як фізична культура та спорт; 2) належна матеріальна база в освітніх установах для занять фізичною культурою та спортом. Практично всі школи США мають свій стадіон, а також басейни, спортивні зали тощо, що дає змогу учням і студентам займатися фізичною культурою та спортом не тільки в обов'язкових формах занять фізичним вихованням, а й у позанавчальний час; 3) кадрові можливості освітніх установ, що полягають у належному забезпеченні не лише фахівцями фізичного виховання, а й кваліфікованими тренерами з

різних видів спорту; 4) наявність моральної й матеріальної мотивації: безкоштовні заняття, забезпеченість спортивною формою, безкоштовними обідами, транспортом; 5) належне медичне забезпечення, що унеможливило б допуск хворих дітей і студентів до занять фізичною культурою та спортом і дає змогу оперативно корегувати їхній стан здоров'я.

Висновки. Комплекс проблем в системі фізичного виховання студентів (від нецікавого традиційного змісту занять і неможливості забезпечити достатню тижневу рухову активність молоді до карантинних обмежень) свідчить про потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання в ЗВО та за його межами. Зокрема, сучасні оздоровчі технології в організації навчально-виховної роботи можуть підвищити як ефективність навчального процесу, так і посилити мотивацію до самостійних занять з фізичного виховання, до ведення ЗСЖ.

Слід звернути увагу до проблем організації активної рекреаційної діяльності студентської молоді України, адже її роль має зростати, як важливого напрямку в формуванні здоров'я. Вона може задовольнити потреби молодих людей в активному відпочинку і відновленні витрачених сил та принести задоволення від рухової активності і спілкування, особливо під час карантинних обмежень та дистанційного навчання.

Поряд з цим, необхідно розвивати спортивну матеріально-технічну базу закладів вищої освіти України, здійснювати перепідготовку кадрів, розробляти і впроваджувати інноваційні педагогічні технології в навчально-виховний і тренувальний процес з метою збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді; поступово розширювати секційну роботу за вибором студента, як це запроваджено в розвинутих світових і європейських країнах. Адже інтеграція в Європейський освітній простір дозволить студентам розглядати фізичне виховання як спосіб життя, що в свою чергу сприятиме у вирішенні цілеспрямованої перспективи та досягнення успішності в своїй подальшій професійній діяльності, збереженню і зміцненню здоров'я [10].

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на виявлення і вивчення інших проблем системи фізичного виховання ЗВО та пошуку шляхів їх вирішення.

Список літератури:

1. Огієнко О. І. Дистанційна педагогічна освіта: зарубіжний та вітчизняний досвід: методичні рекомендації. 2012. 75 с. URL: http://ipood.com.ua/data/NDR/Information_technology/2012_Ogienko_recomend.pdf
2. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.07; 13.00.02 / Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2018. 576 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.pdf

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В.. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.
4. Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік. Наказ №47 МОН України від 26.01.2015. URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0132-15> (дата звернення: 09.11.2021).
5. Про вищу освіту. Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014. № 20, с. 506–536.
6. Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році. № 1/9-126. URL: <http://old.mon.gov.ua/ru/about-ministry/normative/3689->
7. Грибан Г. П., Краснов В. П., Осипенко В. Є., Айунц В. І. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, 2017. № 143. С. 8–10.
8. Медведєва І. М., Радзієвський В. П. Визначення стану фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів на заняттях з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2016. № 139 (2). С. 314–318.
9. Корягін В., Блавт О. Інформаційна інтерпретація устрою фізичного виховання й системи контролю в освітніх установах. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/11642>
10. Олексієнко Я. І., Головатенко О. М., Зуєнко М. І. Проблеми та перспективи навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти України в умовах болонського процесу. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Випуск LXXXIV. Том 1. Херсон, 2018. С. 140–145.

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ПАЛІЧУК Ю.І., ПРЕКУРАТ О.Т.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці

Анотація. Для учнів старшого шкільного віку є актуальною проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності. Організація самостійних занять фізичними вправами школярів є однією з таких форм, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з уроками фізичної культури в школі могли б надати позитивний ефект у залученні учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: старшокласники, здоров'я, самостійні заняття, фізичне виховання, школа.

Вступ. Інформаційний прогрес та глобальний науково-технічний розвиток на межі тисячоліть обумовив суттєву зміну ролі і місця фізичного виховання в суспільстві. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я школярів, зниження рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності, підвищення захворюваності. Отже, підвищення стану здоров'я і фізичного стану дітей старшого шкільного віку є сьогодні однією з найбільш гострих проблем.

Проблеми здоров'я учнівської молоді, на сучасному етапі розвитку країни, посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. За статистичними даними авторів Ю. Є. Докукіна, С.В.Панченко та ін. біля 60% дітей старшого шкільного віку мають відхилення в стані здоров'я, кількість старшокласників, які страждають хронічними захворюваннями збільшилось з 30% до 70%. По закінченню загальноосвітніх шкіл менше 20% старшокласників залишаються здоровими [2,3].

Основними причинами такої ситуації, за даними науковців Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко, Б.М. Шияна, К. Corder, є дефіцит рухової активності, який негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я та рухову активність школярів.

Школа не вирішує, за даними авторів О.В. Андрєвої, Є.І. Жуковського, повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби дітей у рухах. Лише на 15% компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності уроки фізичної культури. На сьогодні більше 70% старшокласників не відвідують спортивні секції та оздоровчі гуртки, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності, такі, як рухливі перерви, фізкультхвилинки, ранкова гігієнічна гімнастика, спортивні години.

Мета та завдання дослідження. Метою нашої роботи є теоретичне обґрунтування інноваційних технологій зміцнення здоров'я учнів старшого

шкільного віку в процесі самостійних занять з фізичного виховання.

Завданнями дослідження стало вивчення стану проблеми організації самостійних занять з фізичного виховання учнів старшого шкільного віку та ефективність впровадження інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження як аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження та педагогічний експеримент.

З метою: обґрунтування теми, визначення завдань дослідження; ознайомлення та узагальнення передового наукового досвіду науковцями з даної проблематики проводився аналіз науково-методичної літератури.

Використовувався в загальноосвітніх школах метод педагогічного спостереження з метою виявлення основних чинників, які впливають на залучення старшокласників до самостійних занять з фізичного виховання.

Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Одним із основних методів дослідження був педагогічний експеримент, структура якого передбачала виконання констатувальних і формувальних процедур у певній послідовності.

Експеримент був запроваджений з метою отримання базових даних для розробки методики формувального експерименту. Педагогічний експеримент був обґрунтований результатами вивчення фізичного стану, рухової активності учнів 16-17 років, їх теоретичної підготовленості, а також мотивів, інтересів і потреб до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Ефективність експериментальної інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку визначалась за показниками: фізичного розвитку, фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного здоров'я та мотивації до самостійних занять фізичним вихованням.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися у ЗОШ с. Борівці і ЗОШ с. Киселів Кіцманського р-ну, Чернівецької області. У дослідженнях взяли участь 83 школяра старшого шкільного віку.

Визначені мета і завдання обумовили хід теоретико-експериментального дослідження проблеми, яке проводилось у три етапи.

На *першому етапі* було визначено стан питання за літературними джерелами стосовно системи організації самостійних занять фізичним вихованням.

На *протязі другого етапу* проводилося педагогічне спостереження для вивчення системи залучення учнів старшого шкільного віку до самостійних занять фізичним вихованням на уроках з фізичної культури.

На основі отриманих результатів було розроблено інноваційну технологію зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Школярі опановували теоретичні знання щодо організації та проведення

самостійних занять фізичним вихованням у процесі 18 факультативних занять, 1 раз на тиждень. Факультативні заняття відвідували 83 старшокласника (43 дівчини та 40 юнаків).

Школярі, які виявили бажання займатися самостійно, згідно з мотиваційними пріоритетами та інтересами, були розділені на чотири експериментальні групи. До складу першої експериментальної групи (ЕГ1) увійшла найбільша кількість дівчат 16 років (n=19), які обрали для самостійних занять фізичним вихованням базову (класичну) аеробіку, другу експериментальну групу (ЕГ2) склали дівчата 17 років (n=18), які обрали для самостійних занять фітбол-аеробіку. Третю та четверту експериментальні групи (ЕГ3, ЕГ4) склали юнаки 16 і 17 років, найбільша кількість з яких (n=20) обрали для самостійних занять атлетичну гімнастику та (n=17) оздоровчий біг. Експериментальні групи займалися за обраними програмами самостійних занять фізичним вихованням.

Після закінчення експерименту було визначено ефективність запропонованої інноваційної технології за показниками: фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості та мотивації до самостійних занять фізичним вихованням школярів експериментальних груп.

Третій етап було присвячено обробці та аналізу отриманих результатів.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем здоров'я, рухової активності, рівня фізичної підготовленості та мотивації школярів до самостійних занять фізичним вихованням показав, що пріоритетними завданнями сучасної системи освіти є збереження та зміцнення здоров'я школярів. Сучасні темпи життя висувають високі вимоги до фізичного розвитку, функціонального стану організму учнів старшого шкільного віку та їх фізичної роботоздатності. Саме тому необхідним є підбір адекватних засобів фізичного виховання, які задовольняють вищезазначені потреби.

До недостатньо вивчених аспектів даної проблеми відносять пошук раціональних підходів залучення школярів до систематичних самостійних занять з фізичного виховання з метою оздоровлення, а також урахування їх потреб та інтересів в ході самостійної діяльності.

Треба відзначити, що відсутність у школярів знань щодо організації самостійної діяльності зменшує їх інтерес до самостійних занять фізичними вправами, різко знижує ефективність навчання і виховання, заважає прищеплювати учням позитивне ставлення і потребу в систематичних самостійних заняттях фізичним вихованням.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що рівень залучення учнів до систематичних самостійних фізкультурно-оздоровчих занять фізичним вихованням дуже низький. Серед опитаних самостійно займаються фізичними вправами 18,4% дівчат і 20,2% юнаків, виконують фізкультурні паузи 9% дівчат та 11% юнаків. Вивчаючи уподобання юнаків та дівчат було визначено, що серед найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчих самостійних занять є базова (класична) аеробіка, фітбол-аеробіка, атлетична

гімнастика та оздоровчий біг. Пріоритетним мотивом до самостійних занять фізичними вправами у старшокласників виявлено мотив удосконалення форми тіла, тобто бажання гарно та привабливо виглядати. Наші результати підтвердили дослідження М.М. Грущенка[1], С.В. Панченко [5], А.Г. Симона, А.А. Черняєва стосовно мотиваційно-ціннісного ставлення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням.

За даними Г.В. Безверхньої, М.Д. Зубалія, А.В. Огнистого[4] та ін., підтверджується, що існує взаємозв'язок між рівнем теоретичних знань і формуванням мотивації до самостійних занять фізичним вихованням. Наші дослідження підтвердили цю тенденцію.

Дослідження оцінки теоретичних знань свідчать про низький рівень обізнаності учнів старшого шкільного віку з предмету «Фізична культура».

Більшість з них виявилися теоретично невідготовленими. Про низький рівень теоретичних знань школярів відмічено у дослідженнях Н.Г. Долбишевої, Т.Ю. Круцевич, М.М. Саїнчука та ін.

Для старшокласників була запропонована інноваційна технологія навчання, яка передбачає взаємодію учасників навчального процесу з кимось, або з чимось (наприклад, комп'ютером). На факультативних заняттях старшокласники вивчали теми стосовно організації самостійних занять фізичним вихованням та формуванню системи знань з фізичної культури для виховання свідомого ставлення до показників свого здоров'я. Цей процес здійснювався у формі бесід, лекцій та консультацій. Наприкінці заняття застосовувалися дидактичні ігри з технологіями комп'ютерного програмування з метою опанування, закріплення та перевірки теоретичних знань, що, окрім всього іншого, сприяло розвитку комунікативних здібностей старшокласників.

При перевірці ефективності запропонованої інноваційної технології, було враховано бажання старшокласників самостійно займатися тим, або іншим видом фізкультурно-оздоровчих занять. З них відповідно було сформовано чотири експериментальні групи. Окрім цього, протягом експерименту школярі самостійно склали програми тренувальних занять, враховуючи індивідуальні показники фізичного стану та впроваджували їх у процес фізичного виховання.

Результати дослідження довели, що інноваційна технологія зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку може широко використовуватися в системі фізичного виховання школярів та комплексно сприяє зміцненню їхнього здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню системи теоретичних знань та стійкої мотивації до самостійних занять. Результати досліджень свідчать, що застосування комп'ютерних технологій навчання у значній мірі сприяє покращенню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та функціонального стану учнів старшого шкільного віку.

З огляду на вищезазначене можна стверджувати, що результати досліджень підтверджують ефективність запропонованої інноваційної технології зміцнення здоров'я учнів старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. Це обумовлено тим, що застосування означеної технології мало безпосередній вплив на стан здоров'я школярів, рівень їх фізичної

підготовленості, функціонального стану, рухової активності, а також формування системи знань у галузі фізичної культури і спорту та стійкої мотивації до самостійних занять фізичним вихованням.

Підтвердженням цих положень є те, що старшокласники почали самостійно займатись різними видами рухової активності та активно застосовувати отримані знання на практиці.

Висновки з даного дослідження. Визначення пріоритетних мотивів старших підлітків до самостійних занять фізичним вихованням показало, що найбільш значущим як у юнаків (27,8%), так і у дівчат (40,0%) є мотив удосконалення форми тіла, тобто прагнення гарно та привабливо виглядати. Далі за рейтингом розташувалися мотив покращення стану здоров'я, активний відпочинок та розваги, спілкування з друзями, а найменш пріоритетним мотивом до самостійних занять фізичними вправами як у юнаків (11,1%), так і у дівчат (6,3%) є мотив досягнення високого спортивного результату.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Список літератури:

1. Грущенко М.М. Інновація у системі фізичного виховання сучасної молоді / М.М. Грущенко, Л.М. Леляк // Слово педагога. – Вінниця. –2016. – Лютий (№ 2). – С. 5-6.
2. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений: [науковий журнал]*. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115
3. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. *Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць./ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54 – 68.*
4. Огнистий А.В., Божик М.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. У регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.
5. Панченко С.В. Стан здоров'я учнів 16-17 років в процесі оздоровлення засобами фізичного виховання / С.В. Панченко, І.О. Березова // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 20-24квітня 2015 р. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 23-24.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В МЕДИЧНИХ ЗВО

СЛУХЕНСЬКА Р.В., КУЛІШ Н.М., ЄРОХОВА А.А.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Анотація. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету вимагає значного обсягу знань із психології і педагогіки (для здійснення впливу на дітей і молодь), андрагогіки (для забезпечення відносин із дорослими людьми старшого віку), теорії виховання і фізичної культури (для оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та ефективного їх використання у майбутній професійній діяльності).

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, методика, студент, університет, тестування.

Вступ. Незважаючи на широкий спектр досліджень, проблема методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного ЗВО не досліджувалася, недостатньо розробленим є її теоретичний і практичний компоненти. У сучасній педагогічній науці бракує праць, у яких обґрунтовуються теоретико-методичні аспекти навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету, тобто реалізації комплексу заходів, пов'язаних із охороною здоров'я і профілактикою здорового способу життя. Тому постає нагальна потреба у формуванні нового покоління фахівців, здатних навчати й виховувати майбутнє здорове суспільство, основним критерієм здоров'язбереження яких буде не вилікувати, а запобігти захворюванню [3;6].

Проте дослідження аспектів навчання здоров'язбережувальним технологіям в освітньому процесі медичного ЗВО у вітчизняній педагогічній науці відсутні, що зумовлює низку суперечностей: на соціально-педагогічному рівні – між суспільними потребами у відновленні, збереженні та зміцненні здоров'я населення і недостатнім рівнем навченості здоров'язбережувальним технологіям сучасних фахівців медицини; соціальною необхідністю в реалізації ефективних науково обґрунтованих заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я населення й недостатнім залученням до цього процесу фахівців медицини; на науково-теоретичному рівні – між необхідністю навчання студентів медичного університету здоров'язбережувальним технологіям і відсутністю в педагогіці вищої школи однозначних теоретичних уявлень про сутність і структуру практичного втілення здоров'язбережувальних технологій; між існуючими вимогами до методик навчання студентів медичного університету здоров'язбережувальним технологіям і недостатньою теоретичною та практичною розробленістю педагогічних умов реалізації процесу їхньої підготовки до практичного впровадження здоров'язбережувальних технологій у майбутній практичній діяльності; на

науково-методичному рівні – між необхідністю ефективної підготовки студентів-медиків до професійної діяльності та недостатньою розробкою змісту, форм і методів навчання майбутніх фахівців названого профілю здоров'язбережувальним технологіям; між вимогами до фахівця медицини з високим рівнем професійної культури і недостатнім використанням у вищому навчальному закладі технологій, які дозволяють студентів отримати повноцінний особистісний досвід застосування здоров'язбережувальних технологій [2;4].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного ЗВО.

Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: проаналізувати основні наукові підходи, теоретичні положення, здобутки вітчизняного і зарубіжного досвіду як наукову основу методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного ЗВО, теоретично обґрунтувати методику навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного ЗВО.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

теоретичні (метод вивчення інформаційних джерел, методи аналізу, узагальнення, порівняння) – для розгляду стану теоретичної й практичної розробленості досліджуваної проблеми, виявлення чинників, що забезпечують її вирішення, обґрунтування моделі методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного ЗВО;

емпіричні (педагогічний експеримент, спостереження, бесіда, анкетування, тестування, метод експертних оцінок) – для діагностування рівня сформованості загальнопрофесійних та здоров'язбережувальних компетенцій у студентів медичного ЗВО;

статистичні – для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Здоров'язбережувальна медична освіта охоплює розумове, фізичне, психогігієнічне, моральне, екологічне і статеве виховання, які утворюють систему наукових знань про різні аспекти здоров'я, практичних умінь і навичок його збереження в умовах інтенсивного сучасного ритму життя, а також світоглядних і морально-естетичних ідей, якими варто оперувати студентам-медикам під час навчально-практичної діяльності [5].

У ході дослідження нами визначено основні компоненти навчання здоров'язбережувальним технологіям студентів-медиків:

- аксіологічний, що виявляється в усвідомленні студентами вищої цінності власного здоров'я, переконаності в необхідності дотримуватися здорового способу життя та створювати умови для ведення здорового способу життя їхніми майбутніми пацієнтами;

- гносеологічний, пов'язаний з оволодінням необхідними для процесу

здоров'язбереження знаннями і вміннями, інтересом до вивчення різних методик оздоровлення і зміцнення людського організму;

– операційно-технологічний, що передбачає практичне оволодіння здоров'язбережувальними технологіями, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії, формування життєво важливих якостей, які підвищують загальну працездатність.

В основу експериментальної роботи з дослідження процесу та результатів навчання здоров'язбережувальних технологій майбутніх лікарів нами покладено методику діагностики здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок студентів Донченко В.І., що ґрунтується на використанні можливостей низки розробок і методик, створених вітчизняними і зарубіжними вченими для виявлення загального рівня навченості, які входять до загального професійного навчання у єдності аксіологічного, гностичного, організаційно-технологічного компонентів та узагальнених висновків про вплив на компоненти готовності майбутнього лікаря до здоров'язбережувальної діяльності у майбутній професійній діяльності [1].

Перевірка теоретично обґрунтованих явищ або процесів у ході навчання зазвичай здійснюється засобами педагогічного експерименту – спеціально організованої педагогічної діяльності із заздалегідь визначеною метою для спостереження розвитку досліджуваного явища у відповідно створених педагогічних умовах.

Метою нашого експерименту була перевірка вірогідності сформульованої гіпотези дослідження у формі твердження про те, що процес навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету буде більш ефективним за умови реалізації методики і відповідної моделі навчання, розробленої на основі теоретичної структури загальнопрофесійних та здоров'язбережувальних знань, навчально - методичних засобів забезпечення формування відповідних умінь та навичок у студентів медичного університету.

Експериментальну роботу було проведено в умовах навчального процесу Буковинського державного медичного університету.

Структура експериментальної роботи включала три послідовних етапи:

I етап – констатувальний (виявлення ставлення студентів до проблем здоров'язбереження; визначення рівня сформованості здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок у студентів-медиків; теоретичне обґрунтування методики та її моделі);

II етап – формувальний (безпосереднє впровадження методики навчання студентів-медиків здоров'язбережувальним технологіям, введення відповідних методів, форм та засобів її реалізації), який проводився впродовж;

III етап – контрольний (виявлення динаміки показників ефективності навчання майбутніх лікарів за обраними критеріями).

У експериментальному дослідженні взяли участь 100 студентів Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці.

У результаті було сформовано контрольні та експериментальні групи, до яких входили майбутні медики, що складали відповідно 50 (група К1) та 50

(група E1) осіб. Експеримент було проведено в рамках навчального процесу в групах студентів, які навчаються за спеціальністю «Медицина».

У експерименті було використано такі методи: опитування (бесіда, анкетування), спостереження, тестування, вивчення творчих розробок студентів, опрацювання й інтерпретації емпіричних даних (аналітичний і статистичний; порівняльний аналіз). Розроблено серію творчих завдань та тестів, які допомогли виявити ступінь навченості здоров'язбережувальних технологій майбутніх лікарів, а на формувальному етапі – обрати відповідну логіку процесу навчання.

Формувальний етап експерименту був присвячений опануванню майбутніми медиками здоров'язбережувальними технологіями у процесі реалізації завдань навчальних дисциплін «Історія медицини», «Анатомія і фізіологія людини», «Лікувальна фізкультура і спортивна медицина», «Фізичне виховання» де на заняттях майбутні лікарі вчилися класифікувати гімнастичні вправи, використовувати спортивні, ігрові, відновлювальні технології фізичної культури, опанували ЛФК при різних захворюваннях на прикладі відчуттів власного організму до і після фізичних навантажень, училися користуватися методиками біомеханічного дослідження реакцій людини на фізичні навантаження тощо.

Провідним на цьому етапі став метод моделювального тренування, при якому передбачалося не лише виконання певних вправ чи реалізація завдань дисципліни «Фізичне виховання», а й ведення студентами спостережень за реакціями власного організму на фізичні навантаження, фіксація змін у м'язах, суглобах, серцевій і дихальній діяльності тощо.

Після окремих циклів занять студенти експериментальної групи проводили аналіз записів та робили відповідні висновки про можливості позитивного впливу фізичних вправ на організм людини. Окрім того, на формувальному етапі експерименту значна увага приділялася виробленню мотиваційно - ціннісного ставлення студентів до здоров'язбережувальних технологій. Особлива увага була зорієнтованою на те, щоб студенти-медики вміли валеологічно мислити, усвідомлювати соціальну значущість професії не лише в сенсі відновлення, а й захисту та збереження здоров'я людей різних вікових категорій. Цьому сприяли заняття з фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичної виховання, які формували професійну навченість студентів-медиків, що ґрунтувалася на засадах здорового способу життя.

Узагальнені дані експериментального дослідження наведені в таблиці 1. З таблиці бачимо, що показники контрольної й експериментальної груп при контрольному зрізі істотно не відрізняються; констатуємо відсутність істотних змін у показниках контрольної групи до та після експерименту, що стало наслідком упровадження традиційної методики. Істотні зміни спостерігаються в динаміці показників експериментальної групи до і після впровадження методики.

Так, у експериментальній групі констатуємо зменшення кількості студентів, що виявили низький рівень сформованості готовності, на 8%. На 4% у експериментальній групі зменшилася кількість досліджуваних, які виявили середній рівень зазначеної готовності. У той же час відмічаємо збільшення кількості

респондентів, що виявили високий рівень (17 осіб – 34%).

Таблиця 1

Результати впровадження експериментальної методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів-медиків

Рівень	Контрольна група до експерименту		Експериментальна група до експерименту		Контрольна група після експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Низький	17	34	18	36	15	30	14	28
Середній	18	36	21	42	20	40	19	38
Високий	15	30	11	22	15	30	17	34
Всього	50	100	50	100	50	100	50	100

Висновки з даного дослідження. Результати підсумкового контрольного зрізу виявили найвищий позитивний приріст за мотиваційними і діяльними показниками готовності майбутніх фахівців до застосування здоров'язбережувальних технологій. У контрольній групі констатовано відсутність істотних змін у динаміці показників.

Це зумовило висновок щодо педагогічної доцільності розробленої на теоретичному рівні методики навчання здоров'язбережувальних технологій та формування готовності студентів медичного ЗВО.

Отже, інноваційна методика забезпечила студентам експериментальної групи можливість переважно вийти на середній і високий рівень показників готовності, дала змогу розвинути мотиваційні, когнітивні та діяльнісні складники навченості здоров'язбережувальних технологій.

Практична реалізація наукових і методичних засад дослідження забезпечила мотиваційну установку, сприяла розв'язанню завдання модернізації й оптимізації процесу підготовки майбутніх лікарів загалом.

Достовірність отриманих результатів та правильність сформульованої гіпотези доведено шляхом статистичних розрахунків критеріїв. Результати експериментальної роботи дозволяють стверджувати, що мету дослідження досягнуто, поставлені завдання реалізовано.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку є питання наповнення навчального процесу студентів медичних університетів науково-методичним забезпеченням щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

Список літератури:

1. Донченко В.І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / В.І. Донченко Полтава,

2015. – 228 с.

2. Курилюк Ю.І. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту*: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (5-6 квіт. 2016 р.). Чернівці, 2016. С. 265 –269.

3. Палічук Ю.І. Структура, зміст і функції здоров'язбереження в освітньому процесі економічного вищого навчального закладу. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. №4. С.56-62

4. Палічук Ю.І. Здоров'язбереження та гуманізація вищої школи. 5 регіональний науково-методичний семінар: *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 127-130

5. Слобожанінов П.А., Ківернік О.В., Палічук Ю. Застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні культури здоров'я майбутніх лікарів. *«Інноваційна педагогіка»*: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, 2020. Випуск 22, Том 4. С. 159-162.

6. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І. Мотивація формування культури здоров'язбереження у студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 142 – 144.

РІШУЧІСТЬ, ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ КОМПОНЕНТІВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

ТРУБЕНКО О.А., БАДРАК Т.В., ГОРДІЄНКО Н.О., ШЕВЧЕНКО В. В.

Черкаська медична академія, м. Черкаси

Анотація. Розглянуто різні точки зору стосовно розуміння авторами сутності волі і рішучості. На основі вивчених матеріалів визначено чотири типи критеріїв волі: вольові дії, вибір мотивів, регуляція внутрішніх станів, вольові якості особистості. Проаналізовано психолого-педагогічну літературу, яка дала змогу розкрити й узагальнити сутність понять „воля”, „вольові якості”, „вольові зусилля”, „рішучість”.

Ключові слова: воля, рішучість, змістовно-орієнтаційна основа вчинку, мотив, боротьба мотивів.

Проблема формування життєвої активності, здатності до постійного самовдосконалення є однією з найбільш значущих проблем у процесі виховання студентської молоді. Звернення до людського фактора як до одного з резервів соціально-економічного розвитку країни визначає практичну актуальність подальших досліджень вольової сфери особистості і закономірностей її формування, оскільки здатність до вольової регуляції є високо значущою для багатьох видів професійної діяльності та суспільно активної поведінки (В.Калін, А.Пуні, Р.Шайхтдінов, В.Селіванов, Т. Шульга та ін.)

Проблема волі, формування вольових якостей висвітлювалась в роботах А.Висоцького, Є.Ільїна, В.Іваннікова, А.Пуні, П.Рудика, Б.Смирнова, К.Ушинського та ін. В психолого-педагогічній літературі значна кількість робіт присвячена визначенню змістовних характеристик окремих вольових якостей (В.Селіванов, Є.Ільїн, В.Крутецький, С.Рубінштейн та ін.), їх класифікації (К.Бабаян, В.Калін, А.Пуні), методів діагностики (А.Висоцький, М.Ільїна, Г.Калашніков, Б.Смирнов, Є.Ейдман), особливостей вікового розвитку (Л.Божович, А.Висоцький, А.Веденов, Т.Шульга). Частіше за все авторами розглядаються лише окремі питання щодо виховання волі в процесі навчання (В.Крутецький, П.Размислов, Л.Рувінський) та фізичного виховання (А.Пуні, Р.Шайхтдінов, Т.Шульга). Окремі роботи були присвячені вивченню вольової сфери та її розвитку у молодших школярів (С.Поліщук, В.Комогоркін, П.Коханець), в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою (А.Артюшенко). Вікові аспекти вольової активності і вольової регуляції досліджували А.Висоцький, Т.Шульга. Але запропоновані в означених роботах методичні рекомендації щодо формування вольових якостей у студентської молоді у процесі навчання практично не пов'язуються з найбільш характерним моментом вольової діяльності людини – прийняттям рішення, тобто з рішучістю.

Проблему вибору в якості окремої самостійної проблеми психології В.І.Селіванов та В.А.Іванніков також пов'язували з волею. Однак неоднозначність у поглядах психологів, на думку В.А.Іваннікова, привела до того, що в сучасній психології волі проблема ухвалення рішення практично не представлена. Дослідження конфлікту при виборі мети, при прийнятті рішення про дію в основному проводяться не в рамках проблеми волі, а при вивченні мотивації.

Враховуючи вищевикладене, можна стверджувати, що поняття «рішучість» змикається з проблемою волі і мотивації та потребує подальшого вивчення саме в контексті вольового розвитку. Вихідне розуміння поняття волі було сформульовано ще Аристотелем, який використовував це поняття для відокремлення дій, які здійснюються на основі розумного рішення суб'єкта, від дій, які викликані його бажанням. У цьому плані ми погоджуємось з думкою Н.Н.Ланге, який писав, що питання про волю затемнюється недостатнім розумінням того, що воля і є саме тільки рішення про дію. Саме прийняття рішення в результаті «боротьби мотивів» – це і є прояви рішучості, – це і є воля.

Розповсюджене в даний час розуміння рішучості тільки як окремої вольової якості є, на наш погляд, дуже вузьким і не відображає повною мірою сутність процесу прийняття рішення. Ми впевнені, що треба вести мову про рішучість, рівень прояву якої можна ототожнювати з рівнем вольового розвитку особистості.

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що змістова сутність поняття „рішучість” залишається практично не визначеною. Рішучість частіше за все розглядається в числі інших вольових якостей, які сприяють прийняттю рішення про дію, забезпечують вольову регуляцію поведінки й діяльності, що має велике значення для будь-яких професій. Проблема прийняття рішення, або вибору, як правило, пов'язується психологами з однією з вузлових проблем мотивації і волі – проблемою конфліктів спонук і їхнього вирішення. В процесі «боротьби мотивів» для того, щоб вирішити проблему вибору, тобто прийняти рішення про дію, людині потрібні підстави, тобто достатній привід, який виправдовує це рішення. Саме прийняття рішення про дію американський психолог У.Джемс вважає головною функцією волі. Воля, на думку автора, це здатність до прийняття рішень про дію. Л.І.Божович сутність вольової поведінки бачить у здатності людини підкоряти її свідомо поставленій меті (прийнятому рішення). Л.С.Виготський у вольовій дії виділяв два окремих процеси: перший відповідає рішення про дію; другий – виконавчий – полягає у виконанні прийнятого рішення. Фактично автор визнає, що будь-яка вольова дія – це прояви рішучості.

Основною ознакою волі І.Е.Мейман також вважав попереднє прийняття рішення про дію, коли дії передують повноцінний психічний акт: відпрацювання уявлення про мету, отримання згоди на цю мету. Досягнення такої згоди на конкретну дію починається з підбору і розгляду цілей, з аналізу їхньої цінності, аналізу передбачуваних результатів цієї дії. Невипадково істинною причиною

усіх вольових вчинків Е.Мейман вважав роздуми, оскільки саме за їхньою допомогою досягається розуміння цінності і значення мети.

У філософії прояви волі протягом багатьох століть розглядалися як свобода волі на рівні прийняття рішень, або свобода вибору і відповідальності за прийняте рішення.

Волю як вибір однієї з декількох спонук або як прийняття рішення про дію внаслідок вибору найбільш привабливого мотиву розглядали Л. Виготський, В. Іванніков, В. Калін, А. Селиванов та інші. Є. Ільїн також підкреслює, що основа вибору, прийняття рішення – це не що інше, як мотив. В даний час в психологічній літературі представлена велика кількість робіт з проблеми волі [А. Артюшенко, І. Бех, К. Бабаян, А. Висоцький, А. Воронін, Г. Смірнов, Є. Ільїн та інші]. Але відсутність єдиних критеріїв оцінювання рівня вольового розвитку і єдиної термінології, неоднозначність підходів до визначення поняття волі не наближають, а ще більш ускладнюють і віддаляють визначення змістової сутності вольової поведінки людини.

Мета дослідження. На підставі теоретичного аналізу проблеми волі обґрунтувати педагогічні умови, які забезпечать ефективність формування рішучості.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні основи проблеми волі та прийняття рішень як основи вольової поведінки.

2. Визначити та охарактеризувати структуру і компоненти рішучості.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань була досліджена та проаналізована психолого-педагогічна література за темою. В якості основного методу дослідження використовував теоретичний метод: аналіз, класифікація і систематизація наукових джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Розповсюдження в даний час розуміння рішучості тільки як окремої вольової якості є, на наш погляд, дуже вузьким і не відображає повною мірою сутність процесу прийняття рішення. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що поняття рішучість, тобто готовність до швидкого й адекватного прийняття рішення можна ототожнювати з рівнем вольового розвитку особистості, з усім комплексом вольових якостей. Важко не звернути увагу на те, що прояви рішучості пов'язуються з проявами інших вольових якостей. Так необхідність самостійного прийняття рішення про дію потребує прояву самостійності. Відповідальність за прийняте рішення і за результати його виконання потребують певної сміливості. Реалізація прийнятих рішень в процесі діяльності вимагає прояву таких вольових якостей як цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність та інших.

Можна вважати, що одним з основних чинників швидкого прийняття рішень про дію є сукупність вольових якостей.

Висновки:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури в роботі розкрито й узагальнено сутність понять „воля”, „вольові якості”, „вольові зусилля”.

Воля – частіше за все визначається як здатність людини діяти у напрямі

свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди. Найбільш змістовим і сучасним є визначення волі як функції людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети. Здебільшого воля розглядається як сукупність вольових якостей, які дозволяють людині керувати власною поведінкою.

У свою чергу *вольова якість* – це відносно стійке особистісне утворення, яке не обмежується конкретною ситуацією і проявляється під час долаття труднощів.

Вольове зусилля – це свідомо активність, яка спрямована на мобілізацію психічних та фізичних можливостей людини для подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів.

2. Рішучість розглядаємо як готовність до вчасного й адекватного прийняття рішень про спосіб дії у результаті роздумів, оцінки і співставлення власних можливостей та ситуацій, які змінюються в різних видах діяльності .

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення понять воля і рішучість. Подальшого дослідження вимагає визначення і обґрунтування педагогічних умов формування у молоді рішучості у процесі занять фізичним вихованням.

Список літератури:

1. Артющенко А.О. Формування здатності до прояву вольових зусиль у молодших підлітків в процесі занять фізичною культурою / А. О. Артющенко, Л. А. Нечипоренко, О.Ф. Артющенко // Матеріали ІХ міжнародного наукового конгресу „Олімпійський спорт и спорт для всіх : педагогічні та психологічні аспекти фізичної культури и спорту”. – К., 2005. – С. 100.
2. Артющенко О. Ф. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі / О. Ф. Артющенко, І. О. Дудник, А. О. Артющенко // Вісник Черкаського нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького. – Серія : Пед. науки. – Черкаси, 2012. – Вип. 10 (223). – С. 14–20.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 1995. – 202 с.
4. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 2003. – Т. 1. – 277 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 2003. – Т. 2. – 341 с.
6. Дудник І. О. Готовність підлітків до вольових напружень і педагогічні умови її формування у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі / І. О. Дудник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2011. – Вип. 4. – С. 68–72.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛІ

ШАПОВАЛОВА С.Т., АНІКІН А.Ю.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка*

Анотація. В статті зазначено важливість занять фізичною культурою для учнів загальноосвітніх шкіл. Визначено мету та завдання, а також основні форми занять.

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, здоров'я.

Вступ. Орієнтація України на передовий світовий досвід вимагає адекватних перетворень у вітчизняній освіті, починаючи з початкового її етапу. Визначальною позицією є відхід від репродуктивного стилю навчальної діяльності учнів, заснованому переважно на словесних і наочних методах та пасивного сприйняття школярами навчальної інформації. Оновлений державний стандарт початкової освіти (2018) та концепція Нової української школи зумовлюють необхідність розробки сучасних технологій здоров'язбережувальної рухової активності учнів в умовах шкільного навчання [2].

Оцінюючи значення фізичної культури у шкільному віці, важливо враховувати її необхідність у вирішенні завдань загальної фізичної освіти і фізичного розвитку. Необхідно виходити з того, що рухова активність – природна потреба організму, що росте, неодмінна умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення опору організму несприятливим умовам. Проте спеціальні дослідження змісту загальної фізкультурної освіти, рухового режиму школярів переконливо свідчать про недостатнє задоволення цих потреб [5].

Мета роботи – охарактеризувати заняття фізичною культурою для школярів в умовах сьогодення.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура в школі є сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених суспільством і використовуваних у школі для фізичної підготовки дітей до життя.

Цінності для фізичної підготовки дітей створюються суспільством у цілому, а не тільки працівниками народної освіти, у той час як використовуються вони тільки в рамках школи.

Демократизація освіти, надання їй національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів удосконалення фізичного виховання підростаючого покоління. Розв'язанню цієї проблеми сприяє навчальна дисципліна «Фізична культура», яка є самостійною сферою діяльності у соціокультурному просторі й викладається в закладах середньої освіти як окремий предмет. Основна його мета – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я

школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корегувальної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Головним організаційно-методичним принципом здійснення фізичного виховання школярів є диференційоване застосування засобів фізичної культури на заняттях з учнями різного віку та статті з урахуванням стану їхнього здоров'я і рівня фізичної підготовленості. Важливе значення має регулярний лікарський контроль за здоров'ям дітей [1; 4].

Мета предмета «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до розв'язання навчальних, оздоровчих і виховних завдань, а саме:

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття елементарних знань з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних життєзабезпечувальних систем;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;
- розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидко-силових) та координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);
- профілактика асоціальної поведінки учнів засобами фізичної культури;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у власних силах, витримки;
- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості [6].

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), мотиваційних (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояву творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах, адаптивності) та функціональних (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і

рухових здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється [3].

Збереження здоров'я населення, що стандартно є пріоритетним завданням кожної держави, детермінується насамперед здоров'ям підростаючого покоління. Необхідною умовою збереження здоров'я школярів є забезпечення здорового способу життя дітей, зокрема формування у шкільному середовищі умов для здоров'язбережувальної рухової активності.

Фізична культура у шкільному віці має особливо велике значення для формування необхідних у житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання у різних умовах рухової діяльності. У навчанні рухових дій у цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого і повноцінного засвоєння нових рухових дій. У процесі спрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей. Набуті у шкільному віці рухові уміння і навички, а також, фізичні, інтелектуальні, вольові та інші якості стають базою для швидкого й повноцінного оволодіння професійно-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями, для подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці. Не менше значення має внесок шкільної фізичної освіти у розвиток особистості молодих людей, формування їхнього світогляду та життєвої позиції, моральних рис, інтелектуальної й естетичної культури, вольової зосередженості.

Основна спрямованість предмету «Фізична культура» – зміцнити і підтримати здоров'я, забезпечити загальну фізичну освіту в поєднанні зі всебічним розвитком фізичних здібностей, вдосконалювати статуру, формувати особистісні якості.

Знання, отримані на інших уроках (наприклад, природознавства, анатомії, біології, валеології), допомагають учням зрозуміти дію фізичних вправ на організм, оцінити доцільність і способи їх виконання.

У практиці загальноосвітніх шкіл діє базова програма з фізичного виховання, в якій регламентовано вимоги до навчального предмета «Фізична культура», передбачено цілі та завдання, організаційно-методичні вказівки, орієнтований розподіл годин, базовий розділ змісту [3].

Нині отримали розповсюдження різні варіанти авторських програм, до яких слід ставитись критично, оскільки вони мають поряд із перевагами і суттєві недоліки.

Особливості викладання предмету «Фізична культура», у школі обумовлені віковим розвитком дітей. Характерна особливість процесів росту і розвитку дитячого організму – неодноразовість (гетерохронія), хвилеподібне дозрівання та вдосконалення систем і функцій.

Шкільний вік включає три періоди: молодший, середній і старший. Перехід від одного періоду до іншого – переломний етап індивідуального розвитку організму. Урахування закономірностей природного розвитку організму дозволяє вибірково та цілеспрямовано впливати на учнів засобами фізичного

виховання з метою їх фізичного вдосконалення, оптимального фізичного розвитку та підготовленості до різних форм і способів життєдіяльності.

Зміст уроків фізичної культури визначений програмами, розробленими для кожного класу, але об'єднаними загальною спрямованістю, завданнями, а також послідовною організацією навчального матеріалу. Цим забезпечується системність і цілісність освітнього процесу протягом усього періоду навчання. Фізичну культуру включено до навчального плану шкіл поряд з іншими предметами.

У школі існують різноманітні форми фізичного виховання: уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня (фізкультурні хвилинки під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі подовженого дня), позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання). Позашкільні виховні заклади здійснюють спортивно-масову роботу за місцем проживання учнів, в дитячо-юнацьких спортивних школах, дитячих клубах, туристських станціях, спортивних товариствах. Самостійно учні займаються фізичними вправами вдома, на пришкольніх і дворових майданчиках, стадіонах, у парках тощо.

Уроки фізичної культури є основною організаційною формою фізичного виховання школярів. Їх проводять систематично протягом навчального року з урахуванням пори року для певної місцевості і стану навчально-матеріальної бази.

Характерними рисами уроку, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання, є те, що:

- на уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для вирішення усіх завдань фізичного виховання та спрямовує самостійну роботу учнів;
- уроки визначають основний зміст інших форм фізичного виховання школярів;
- на уроках яскраво виражена дидактична спрямованість, зумовлена вирішенням освітніх завдань;
- керівна роль належить вчителю, який викладає предмет і здійснює виховання учнів;
- діяльність учнів чітко регламентується, а навантаження суворо дозується згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- на уроках присутній постійний склад учнів, яким притаманна вікова однорідність;
- уроки зумовлені постійним розкладом занять.

Різнманітна практика використання фізичної культури у шкільному віці спрямована на фізичне вдосконалення підрастаючого покоління. Разом з тим вона повинна служити цілям забезпечення здорового способу життя, побуту і культурного відпочинку, підтримування високого рівня працездатності на навчальних заняттях та успішного здійснення інших видів діяльності. Весь процес досягнення цих цілей необхідно пов'язувати із всебічним розвитком особистості школярів.

Висновки. Таким чином з вищевикладеного слід зазначити, що фізична культура – органічна частина культури суспільства й особистості. Основу її специфічного змісту складають раціональне використання рухової діяльності як фактору фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізація фізичного стану та здоров'я людини.

Фізичне виховання школярів є провідною ланкою єдиної системи взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів фізкультурної освіти дітей та молоді. У процесі фізичного виховання його специфічними засобами, методами й формами комплексно вирішуються завдання патріотичного, розумового, морального, художньо-естетичного виховання.

При всій специфічності окремих розділів шкільної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичної культури лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду учнів, необхідного для успішної життєдіяльності. Шкільна фізична культура набуває сенсу й цінності для кожного конкретного учня лише за умови його включення в процес соціалізації через засвоєння та специфічний зміст як частини загальної культури нації, адже в руховій діяльності моделюються й віддзеркалюються людські відносини та в цьому контексті вона є засобом формування особистості, її свідомості й культури.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні педагогічних умов, які сприятимуть формуванню культури здоров'я школярів усіх вікових груп.

Список літератури:

1. Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д. Біологічні передумови диференційованого фізичного виховання учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць. 2021. С. 143–145.
2. Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах нової школи / О. Д. Дубогай та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць. 2020. С. 143–145.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко. ; Київ, 2018. 303 с.
4. Островець Т. О. Формування мотивації до занять фізичною культурою шляхом застосування різних засобів навчання : посіб. для вч. фіз. культ. здоб. освіти ЗЗСО, 2018. 21 с.
5. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання. *Сучасний освітній вимір*. 2016. Вип. 15. С. 6–8.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во

«Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

Науковий керівник: Стасенко О.А., кандидат педагогічних наук, доцент

РОЗДІЛ 2 УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

РОЗВИТОК РУХОВОГО ІНТЕЛЕКТУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 6–7 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИЗОВАНИХ ІГОР

БОНДАРЕНКО С.В., СКЛЯНІЧЕНКО С.О.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація. В статті експериментально обґрунтовано можливість спрямовано розвивати руховий інтелект юних спортсменів засобами моделюючих спортивних вправ.

Ключові слова: руховий інтелект, спортивні ігри.

Постановка проблеми. Аналізуючи тенденції удосконалення підготовки юних спортсменів, науковці відмічають актуалізацію питань, пов'язаних з розвитком інтелектуальних здібностей спортсменів. Розглядаючи досягнення світової спортивної еліти, фахівці наголошують, що видатних результатів досягають тільки ті спортсмени, які в процесі змагальної діяльності спроможні реалізувати свій значний інтелектуальний потенціал. Разом з високими вимогами до рухової функції, інтелектуальний компонент пронизує усі рівні структури підготовки спортсмена (Р.Л. Аткинсон, 2007). Роблять навіть спроби встановити певний мінімальний показник інтелектуального розвитку спортсмена на рівні IQ = 110 – 120, нижче якого вдосконалення майстерності стає проблематичним (Б. Дж. Кретти, 1997). Але узагальнений коефіцієнт інтелекту вочевидь не спроможний схарактеризувати його частку вкладу у спортивну підготовку та змагальну діяльність спортсмена. Аргументуючи цю тезу слід згадати теорію множинного інтелекту людини Г. Гарднера (2007), згідно якої інтелект не є однорідним утворенням, а радше є співвідношенням окремих і незалежних інтелектів. За цією теорією слід диференціювати сім різних видів інтелекту людини. Перший – лінгвістичний, пов'язаний з читанням і письмом, слуханням і мовою. Другий – логіко–математичний, що пов'язаний з цифрами, обчисленнями, рішенням логічних задач та абстрактним типом мислення. Третій – просторовий, проявляється у морській навігації, пілотуванні літаків. Четвертий – музичний, що проявляється у співі, грі на музичних інструментах. П'ятий – тілесно–кінестетичний, який характеризується здатністю використовувати власне тіло при виконанні рухів, фізичних вправ, або в спорті. Шостий – міжособистісний, який проявляється в розумінні поведінки і дій інших людей та впливу на них. Сьомий – особистісний, котрий полягає у розумінні себе, ходу власних думок і суджень, здатність робити самоаналіз власної діяльності. Таким чином тілесно–кінестетичний тип інтелекту (інші його назви в науковій

літературі «руховий», «моторний») за своїм визначенням за Г.Гарднером є найбільш дотичним до рухової/спортивної діяльності людини. Вивченню цього зв'язку спрямовані дослідження останнього періоду [2,3,4].

Мета та завдання дослідження: обґрунтувати можливість розвитку рухового інтелекту юних футболістів 6–7 років засобами спортивних ігор.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось з учнями ДЮСШ №2 м. Кропивницький. Для участі в експерименті були відібрані учні груп початкової підготовки, які були віднесені за даними медогляду до основної та підготовчої медичних груп здоров'я, були середнього рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості. Кількість досліджуваних в експериментальній і контрольній групах складала 19 хлопчиків 6–7 років. В роботі були використані наступні методи: аналіз літературних джерел та комплексний тест В.М. Платонова для оцінки рівня рухового інтелекту, який був модифікований для дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Початкове тестування рухового інтелекту проводилось на початку основної частини тренування, після стандартної розминки. Для підвищення мотивації дітей тестування проходило у формі змагань.

Таблиця 1

Показники рівня рухового інтелекту юних футболістів 6–7 років на початку формуючого педагогічного експерименту, М ± m

Досліджувані	Параметри виконання комплексного тесту Платонова	
	Якість виконання, бали	Час виконання, с
ДГ (n = 9)	30,6 ± 0,31	32,8 ± 1,33
КГ (n = 10)	30,9 ± 0,22	34,3 ± 1,12

Аналіз отриманих результатів показує статистичну однорідність рівня рухового інтелекту досліджуваних обох груп. Так різниця в якості виконання вправ, що складають зміст комплексного тесту Платонова відрізняються у показниках дослідної і контрольної груп лише на 0,98 % ($t = 0,91$, $p > 0,05$). Час виконання тесту теж відрізняється несуттєво – 4,57% ($t = 0,87$, $p > 0,05$). Характеризуючи рівень статистичної однорідності обох груп зазначимо також, що коефіцієнт варіації у показниках якості виконання тесту склав 3,7% та 2,2% відповідно для дослідної та контрольної груп, а у часових параметрах виконання тесту 16,3% та 11,1%, що за критеріями прийнятими у спортивній метрології свідчить про невеликий та середній рівень коливань результатів. За період педагогічного експерименту у досліджуваних хлопчиків обох груп відбулися певні зміни в показниках рухового інтелекту. В основу експериментальної програми для дослідної групи було покладено матеріал зі спортивних ігор та ігрових завдань. Кожна спортивна гра за своїм змістом та спрямованістю максимально близько моделювала певну ігрову ситуацію у футболі, розв'язання якої активізувало мисленнєву діяльність дитини у поєднанні з відповідними ігровими діями на майданчику.

Таблиця 2

**Показники рівня рухового інтелекту юних футболістів 6–7 років в кінці
формуючого педагогічного експерименту, $M \pm m$**

Досліджувані	Параметри виконання комплексного тесту Платонова	
	Якість виконання, бали	Час виконання, с
ДГ (n = 9)	37,6 ± 0,51	27,6 ± 1,62
КГ (n = 10)	36,3 ± 0,22	34,8 ± 1,11

Отримані дані засвідчують достовірне зростання якості виконання тесту в дослідній групі на 22,9% ($t = 13,21$, $p < 0,001$), а в контрольній на 17,5%, що теж мало достовірний характер ($t = 21,6$, $p < 0,001$) у порівнянні з початковим тестуванням. Внаслідок більш високих темпів приросту показника якості з'являються міжгрупові відмінності даного показника. Так різниця між дослідною та контрольною групами сягнула 3,6% і набула статистичної значущості ($t = 2,65$, $p < 0,05$). Досить специфічні зрушення відбулися і з часовим показником виконання тесту. В дослідній групі час виконання зменшився на 15,9% ($t = 2,51$, $p < 0,05$). У контрольній групі швидкість виконання тесту суттєво не змінилась. Міжгрупова різниця внаслідок цього склала 20,7% і набула виразних достовірних значень. ($t = 3,73$, $p < 0,001$). Наведенні дані експерименту переконливо показують, що розвивати руховий інтелект юних футболістів 6–7 років можливо достатньо ефективно шляхом системного застосування спортивних ігор та ігрових завдань.

Висновки. Експериментальна програма розвитку рухового інтелекту футболістів 6–7 років довела свою ефективність, оскільки показники тесту Платонова в кінці експерименту в дослідній групі були достовірно вищими, ніж в контрольній групі. Спортивні ігри та ігрові завдання, котрі максимально близько моделюють ігрову діяльність у футболі можуть слугувати одним із ефективних засобів формування гнучких рухових умінь та здібностей, на противагу традиційним тренуванням, де навчаються вправам заради вправ, які часто відірвані за змістом та спрямованістю від футбольної гри. Отже спортивно – ігровий метод моделюючих ситуацій є провідним в новостворюваній методиці розвитку рухового інтелекту юних футболістів 6 – 7 років.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть бути спрямовані на вивчення зв'язків рухового інтелекту з іншими ментальними здібностями юних спортсменів.

Список літератури:

1. Гарднер Г. Структура розуму: теорія множественного інтелекту [пер. с англ А.Н. Свирид; под ред. Э.В. Крайникова]. – М.: ООО «И.Д. Вільямс», 2007. – 512 с.
2. Горлова Ю.И., Логвинов М.В. Обоснование методики развития координационных способностей в тренировочном процессе юных футболистов. - // Наука, 2020, 2019. – С. 123 – 127.

3. Кубяков Э.А.М. Особенности и закономерности технико – тактической подготовки юних футболистов // Фундаментальные исследования. – 2015. - № 2 – 6. – С. 1310 – 1313.

4. Овчаров А.О. Современные системы тренировки футболистов // Наука, 2020, 2019. – С. 319.

5. Ніколаєнко В.В. Педагогічна технологія управління багаторічним процесом формування техніко–тактичної майстерності футболистів: (Фізична культура і спорт): Зб. наук. Праць. – К.: Вид – во НПУ ім. Н.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 6 (49) 14. – С. 97 – 111.

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

ГРИНЬКО Т.Р., АРТЕМЕНКО Б.О.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
ННІФКСІЗ, м. Черкаси*

Анотація. В матеріалах доповіді представлено результати дослідження особливостей управління процесом підготовки волейболістів юного віку. Встановлено більш вищий рівень розвитку швидко-силових можливостей у волейболістів 14-15 років порівняно із не спортсменами відповідного віку.

Ключові слова: волейбол, координаційні здібності, швидко-силові можливості.

Вступ. Процес підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації є основою для багатьох наукових теорій та розробок. Науковці наголошують на необхідності як удосконалення окремих компонентів системи підготовки так і покращення науково-методичної бази системи підготовки спортсменів [6]. Як результат виникає потреба у пошуках нових та удосконалення старих принципів, методів організації і планування тренувального процесу спортсменів, як засобу досягнення необхідного рівня фізичної підготовленості.

Волейбол вид спортивної діяльності в якому особливе значення має стан фізичної підготовленості спортсмена [4]. Один із різновидів фізичної підготовленості є координаційна. Засобами розвитку координаційних здібностей можуть бути різноманітні рухові дії (фізичні вправи), якщо вони відповідають певним вимогам, зокрема якщо вони:

1. Пов'язані з подоланням координаційних труднощів.
2. Вимагають від виконавця правильності, швидкості, точності, раціональності рухових дій.
3. Є новими і незвичними для виконавця.
4. Можуть бути звичними, але виконуються при зміні самих рухів або умов виконання [7].

Але в той же час, із аналізу літературних джерел відомо, що високий рівень розвитку здібності до сприйняття часу асоціюється із показниками спортивної майстерності спортсменів у ігрових видах спорту [1], регбі [3], спортсменок художньої гімнастики [2]. Враховуючи все вище сказане припускаємо, що для теорії і методики спортивної підготовки є досить актуальним виявити особливості управління процесом підготовки волейболістів на основі удосконалення спеціальних фізичних здібностей.

Мета дослідження – встановити особливості управління процесом підготовки волейболістів юнацького віку на основі удосконалення координаційних здібностей.

Матеріал і методи дослідження. Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості волейболістів юнацького віку було використано ряд спеціальних тестів [5, 7]. В ході проведення дослідження були задіяні волейболісти та не спортсмени віком 14-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Опираючись на рекомендації В. Н. Платонова [6] за допомогою ряду рухових тестів ми встановили вікові особливості фізичної підготовленості волейболістів 14-15 років. Було виявлено за результатами тестових завдань, які демонстрували рівень швидкісно-силових можливостей, що волейболісти 14-15 років суттєво переважали своїх однолітків не спортсменів із достовірними різницями у показниках ($p < 0,05$). Зокрема це результати у тестових вправах: «Стрибок у довжину, Стрибок у довжину без маху рук, Стрибок у висоту, Стрибок у висоту без маху рук, Потрійний стрибок на правій нозі та Потрійний стрибок на лівій нозі». Отримані вищі результати у тестових завданнях волейболістів 14-15 років над не спортсменами свідчать про те, що систематичні заняття волейболом суттєво впливають на рівень розвитку швидкісно-силових можливостей людини. Дану особливість можна пояснити тим, що ігрова діяльність у волейболі пов'язана із різкими переміщеннями – прискореннями, що часто змінюються стрибками. Відповідно тривале виконання яких сприяє підвищенню рівня швидкісно-силових можливостей атлета. Чого не спостерігається у не спортсменів. Проте, результати які відображали рівень координаційних здібностей, зокрема можливостей до просторового-часової орієнтації та просторово-часового сприйняття засвідчили відсутність суттєвих відмінностей між спортсменами та не спортсменами у віці 14-15 років. Це результати у тестових вправах: «Стрибок у довжину на точність, Різниця бігу 3*10 м та 30 м, Ходьба прямою із заплющеними очима, Сприйняття часу, Сприйняття простору» (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика координаційних здібностей у волейболістів та не спортсменів різного віку ($X \pm m$)

Досліджувані швидкісно-силові та координаційні здібності	14-15 років	
	Волейболісти (25)	Не спортсмени (28)
Стрибок у довжину (см)	263,7±2,5*	223,0±2,2
Стрибок у довжину без маху рук (см)	235,1±2,4*	199,3±2,7
Стрибок у висоту (см)	278,9±2,5*	237,9±3,8
Стрибок у висоту без маху рук (см)	241,2±3,1*	215,4±4,1
Потрійний стрибок на правій нозі (см)	689,7±13,7*	541,8±22,1
Потрійний стрибок на лівій нозі (см)	689,2±13,8*	543,9±22,3
Стрибок у довжину на точність (см)	106,8±1,4	109,2±4,4
Різниця бігу 3*10м та 30м (с)	4,66±0,1	4,68±0,2
Ходьба прямою із заплющеними очима (см)	13,52±1,3	16,0±1,5
Сприйняття часу (с)	62,6±1,2	63,6±2,4
Сприйняття простору (см)	11,4±0,4	12,4±0,7

* – статистично вірогідні різниці показників між волейболістами та не спортсменами у досліджуваних вікових групах ($p < 0,05$).

Дані особливості наштовхують на думку, що у юному віці анатомо-фізіологічні системи ЦНС як волейболістів так і не спортсменів, які відповідають за координаційні здібності знаходяться практично на однаковому рівні розвитку, а отже їх процес становлення відповідає загальним принципам онтогенезу людини. Хоча достеменно відомо, що волейболісти більш старшого віку суттєво відрізняються від не спортсменів за станом координаційних можливостей і дані здібності також мають вагомий вплив на ефективність їх змагальної діяльності [1].

Отже, отримані результати та все вище описане змушують зробити висновок про необхідність перегляду методів і принципів організації та управління процесу підготовки юних спортсменів. І значно більше уваги приділяти на початкових етапах тренувань саме удосконаленню системи координаційних можливостей юних волейболістів, адже в майбутньому це суттєво впливатиме на ефективність їх змагальної діяльності.

Висновки:

1. Виявлено, що волейболісти 14-15 років суттєво відрізняються від не спортсменів за результатами завдань, які відображають рівень швидкісно-силових можливостей.

2. Продемонстровано, що рівень сформованості здібностей до просторово-часового сприйняття та просторово-часового орієнтування у волейболістів та не спортсменів 14-15 років залишається практично на вихідному рівні, що відображає загальні принципи розвитку анатомічних систем організму, які відповідають за координаційні можливості в онтогенезі.

3. Отримані результати та співставлення їх із науковими даними засвідчують факт необхідності зміни підходів та методів до організації та управління навчально-тренувальним процесом волейболістів юного віку, з метою оптимізації процесу підготовки таких гравців за допомогою підвищення рівня координаційної підготовленості.

Перспектива подальших досліджень стосується вивчення інших можливих шляхів удосконалення процесу підготовки волейболістів різного віку.

Список літератури:

1. Артеменко Б.О., Коваленко С.О., Пустовалов В.О. Вікові особливості формування просторово-часової орієнтації у осіб з різним рівнем фізичної активності. Вісник Черкаського університету. Серія : Біологічні науки. 2019. №2. С.30-36.

2. Белокопытова Ж. А. Методика оценки временных параметров у занимающихся художественной гимнастикой. Київ: Науковий світ, 2003. 40 с.

3. Ашанін В. С., Пасько В. В., Подоляка О. Б., Ровний А. С., Єрмолаєв В. К. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16-18 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015 №45. С. 16-22

4. Богуш В. Л., Гетманцев С. В., Сокол О. В. Совершенствование специальной подготовленности волейболистов. Слобожан. наук.спорт. вісн. 2015. №3. С. 24-28.

5. Козак Л. М. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического здоровья человека. *Український журнал медтехніки і технології*. 1995. №3. С. 59-66.

6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт. 2019. 656 с.

7. Сергиенко Л. П., Абликова А. В. Спортивный отбор волейболистов: морфологические и педагогические критерии определения двигательной одаренности. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2016. №1. С. 87–98. [dx.doi.org/10.15391/snsv.2016-1.016](https://doi.org/10.15391/snsv.2016-1.016)

СТАТИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

КОЛОМІЄЦЬ Т.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. На основі статистичних даних отриманих під час ігор Суперліги України з баскетболу, за участі гравців БК «Черкаські мавпи» був проведений порівняльний аналіз показників змагальної діяльності гравців, протягом останніх сезонів.

Ключові слова: статистика змагальної діяльності, баскетболісти-професіонали.

Вступ. На сьогоднішній день баскетболістам високого рівня кваліфікації протягом сезону доводиться брати участь у великій кількості матчів, зокрема, у іграх національного чемпіонату, іграх на кубок України, провідним гравцям виступати за клубні команди та національну збірну команди нашої країни у міжнародних змаганнях. При цьому, важливим фактором є те, що кожна з ігор має значення для загального результату, виступу у змаганнях різного масштабу [1, 2].

Змагальна діяльність баскетболіста – не просто сума окремих ігрових прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об'єднаних спільною метою в єдину динамічну систему. Узгоджена взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення спільних інтересів команди і спиратися на ініціативу і творчу активність кожного з гравців. Кожен гравець повинен не тільки нападати, але й активно захищати свій кошик. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок, необхідно своєчасно і правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів та місцезнаходження м'яча [3, 6].

Вивчення змагальної діяльності в баскетболі, встановлення її основних компонентів забезпечення і реалізації є актуальною проблемою в теорії і практиці баскетболу. Використання сучасних інформаційних технологій дозволяє розширити діапазон аналізованих показників, підвищити кількість і якість реєстрованих даних, необхідних для розуміння процесу гри. Саме для цього, під час збору і аналізу статистичних даних ігрової діяльності гравців-баскетболістів використовуються різні комп'ютерні програми. Які дають можливість, швидко вносити дані і оперативно їх опрацьовувати, для отримання термінової і необхідної інформації для тренерів і фахівців у баскетболі [4, 5].

Мета дослідження – здійснити аналіз показників ігрової діяльності баскетболістів БК «Черкаські Мавпи» упродовж кількох сезонів.

Наукові методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та практичного досвіду, збір і аналіз статистичних даних змагальної діяльності баскетболістів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вирішення поставленої мети, нами був здійснений збір статистичних даних змагальної діяльності баскетболістів команди «Черкаські Мавпи» протягом кількох сезонів Суперліги України з баскетболу. Збір експериментальних даних здійснювався шляхом вивчення та аналізу протоколів статистики всіх ігор команди «Черкаські Мавпи» за останні роки, взятих з бази даних Федерації баскетболу України (ФБУ).

У таблиці 1 представлені показники ігрової діяльності гравців команди «Черкаські Мавпи» протягом останніх сезонів Суперліги України з баскетболу.

Таблиця 1

**Показники ігрової діяльності гравців команди «Черкаські Мавпи»
під час ігор Суперліги України різних сезонів**

Техніко-тактичні дії	Сезон 2017-2018 рр	Сезон 2019-2020 рр	Різниця у показниках
Набрані очки, (к-ть)	78,6	67,4	- 11,2
Пропущені очки, (к-ть)	68,1	70,7	+ 2,6
Реалізація 2-ох очкових кидків, (%)	57,5	48,5	- 9,0
Реалізація 3-ох очкових кидків, (%)	48,4	42,0	- 6,4
Реалізація штрафних кидків, (%)	82,8	74,6	- 8,6
Підбори на власному щиті, (к-ть)	28,6	23,2	- 5,4
Підбори на чужому щиті, (к-ть)	12,7	10,8	- 1,9
Результативні передачі, (к-ть)	24,3	18,4	- 5,9
Перехвати, (к-ть)	6,7	4,2	- 2,5
Втрати, (к-ть)	6,1	7,4	+ 1,3
Блок-шоти, (к-ть)	4,3	3,1	- 1,2

З даних представлених у таблиці видно, що показники ігрової діяльності гравців БК «Черкаські мавпи» протягом різних сезонів дещо відрізнялися. Як видно, дещо кращими вони були у сезоні 2017-2018 років у порівнянні із сезоном

2019-2020 років. Так, якщо порівняти показники результативності набраних очок у різних сезонах команди, то видно, що у сезоні 2017-18 рр, гравці команди «Черкаські Мавпи» в середньому набирали – 78,6 очок за гру, а у сезоні 2019-20 рр, дещо меншу кількість – 67,4 очки. Різниця становить – 11,2 очки, тобто кількість набраних очок у нападі зменшалася. Стосовно кількості очок, набраних іншими командами у протистоянні із «Черкаськими Мавпами», то у сезоні 2017-18 рр, кількість пропущених очок становила – 68,1 очки, а у сезоні 2019-20 років – 70,7 очок. Різниця закинутих очок у кошик команди «Черкаські Мавпи» іншими командами у середньому зросла на – 2,6 очки.

Проаналізуємо показники реалізації кидків з різних дистанцій гравцями команди «Черкаські Мавпи» протягом офіційних ігор різних сезонів Суперліги України з баскетболу. Так, під час ігор сезону 2017-18 рр, показники реалізації кидків із середніх дистанцій становив – 57,5 %, з дальніх дистанцій – 48,4 %, і під час виконання Штрафних кидків – 82,8 %. Протягом ігор сезону 2019-20 років результативність реалізації кидків гравцями команди «Черкаські мавпи» дещо знизилася, під час 2-о очкових кидків до – 48,5 (різниця склала – 9,0 %), під час 3-и очкових кидків до – 42,0 % (менше на 6,4 %) і під час Штрафних кидків – 74,6%, (менше на 8,6%) у порівнянні із сезоном 2017-18 рр. Як видно, реалізація кидків у сезоні 2017-18 років у гравців команди «Черкаські Мавпи» була кращою.

Стосовно кількості виконання підборів на «своєму» і «чужому» щитах баскетболістами команди «Черкаські Мавпи» протягом різних сезонів, були отримані наступні дані. Так, у сезоні 2017-18 років під час гри у захисті «Черкаські мавпи» в середньому за гру здійснювали – 28,6 підбирань, а у нападі – 12,7 рази. У іграх сезону 2019-20 кількість підбирань на «своєму» і «чужому» щитах зменшалася до – 23,2 і 10,8 підбирань відповідно. Різниця у кількості підбирань склали – 5,4 підбирань на «власному» і на – 1,9 підбирань на «чужому» щитах.

В ході аналізу ігрової діяльності гравців команди «Черкаські Мавпи» у нападі протягом різних сезонів встановили, що кількість результативно виконаних передач за гру також змінювалася, з – 24,3 у 2017-18 роках до – 18,4 виконаних передач у сезоні 2019-20 рр. Як видно, кількість результативно виконаних передач зменшалася на – 5,9 вдалих спроб. Зменшилася і кількість виконаних перехоплень м'яча гравцями протягом гри, з – 6,7 до 4,2 рази та блок-шотів з – 4,3 до 3,1 рази. При цьому, необхідно відмітити, що зросла кількість помилок, що їх допускали гравці команди «Черкаські Мавпи» протягом ігор у різних сезонах, їх кількість за одну гру в середньому зросла з – 6,1 до 7,3 помилки.

Таким чином, аналізуючи показники змагальної діяльності гравців команди «Черкаські Мавпи» протягом різних сезонів Суперліги України встановили, що сезон 2017-2018 років був більш вдалим. За середніми показниками кількості закинутих і пропущених очок, реалізації кидків з різних дистанцій, за числом результативних передач та перехоплень, підбирань м'яча, виконаних блок-шотів та кількості допущених втрат у порівнянні із сезоном

2019-2020 були встановлені відмінності. Необхідно відмітити, що за підсумками сезону 2017-2018 років команда «Черкаські мавпи» посіла 1 місце і стали чемпіонами Суперліги України з баскетболу. А за результатами виступів у сезоні 2019-2020 років у чемпіонаті Суперліги України зайняли лише 7 місце. Демонструючи кращі показники ігрової діяльності під час ігор Суперліги України з баскетболу гравці команди «Черкаські мавпи» досягали вищих результатів у змаганнях. Відповідно, маючи велику кількість помилок під час ігрової діяльності і низькі показники реалізації кидків з різних дистанцій команда займала нижчі позиції у турнірній таблиці Суперліги України з баскетболу.

Висновки:

1. Вивчення і аналіз змагальної діяльності баскетболістів з використанням сучасних інформаційних технологій дозволяє розширити діапазон аналізованих показників, підвищити кількість і якість реєстрованих даних, необхідних для розуміння процесу гри.

2. На основі зібраних статистичних даних офіційних ігор здійснили аналіз змагальної діяльності баскетболістів команди «Черкаські Мавпи» протягом останніх сезонів Суперліги України з баскетболу.

3. За показниками ігрової діяльності баскетболістів команди «Черкаські Мавпи» у сезонах 2017-2018 та 2019-2020 рр були встановлені відмінності. Демонструючи кращі показники ігрової діяльності під час офіційних ігор сезону 2017-2018 років гравці команди «Черкаські мавпи» досягали вищих результатів у змаганнях, стали Чемпіонами Суперліги України з баскетболу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Завданнями подальших досліджень передбачається збір і аналіз показників ігрової діяльності юних баскетболістів.

Список літератури:

1. Джон Р. Современный баскетбол. / Р.Джон,Н. Вуден. – М.: Физкультура и спорт. 2018. – 158 с.
2. Лепешкин ВА. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М.: Советский спорт; 2011. 98 с.
3. Мітова ОО. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2020;6(25).
4. Осіпов ВМ. Комплексний контроль у системі управління тренуваністю спортсменів у ігрових видах спорту. Спортивные игры. 2015;11:134-9.
5. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. [учеб. для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. литература, 2015. 680 с.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література; 2004. 435 с.

Науковий керівник: Пустовалов В.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивних ігор, доцент

ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК 13-15 РОКІВ У ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

МАЛЕНЮК Т.В., БАБАЛІЧ В.А.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація. У статті доведено ефективність програми удосконалення спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років на основі покращення середньо-групових показників фізичної підготовленості.

Ключові слова: художня гімнастика, показники, спеціальна фізична підготовленість.

Вступ. Художня гімнастика – складнокоординаційний вид спорту, у якому спортсменки виконують на високому рівні технічно складні елементи, і це потребує максимального прояву рухових здібностей. Техніка фізичних вправ постійно удосконалюється, тому висувуються підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості гімнасток [1; 3].

Як зазначають фахівці [6], основними принципами спеціальної фізичної підготовки гімнасток є оптимальний і збалансований розвиток рухових здібностей; використання засобів подібних за структурою до основних вправ з художньої гімнастики; випередження рівня фізичної підготовленості по відношенню до технічної.

Науковець Т.С. Лисицька [2] виявила пряму залежність змагальних досягнень гімнасток від дванадцяти показників, на першому місці серед яких – рівень фізичної підготовленості.

У наших попередніх дослідженнях ми оцінили рівень спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 12-14 років, які тренуються у спортивному клубі «УПС» м. Катовіце (Польща). Оцінки спортсменок були на середньому, вище середнього і високому рівні [5]. Крім того, визначили середньо-групові оцінки спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років, які тренуються у ДЮСШ м. Кривий Ріг. Оцінки спеціальної фізичної підготовленості відповідали високому та вище середньому рівню [4].

Отже, питання, які стосуються спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток є актуальними, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – покращити показники спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років.

Завдання дослідження:

1. Розробити програму удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнасток 13-15 років у групах спортивного удосконалення.

2. Проаналізувати динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток упродовж педагогічного експерименту.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні приймали участь п'ять спортсменок віком 13-15 років, які займаються художньою гімнастикою у ДЮСШ № 5 м. Кривий Ріг. На момент обстеження мають досвід спортивної підготовки 8-10 років і спортивну кваліфікацію – кандидати у майстри спорту.

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою покращення показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток розробили програму, яка передбачала систематизацію вправ спрямованих на удосконалення гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей. Із числа запропонованих вправ склали комплекси, які впроваджували у тренувальний процес. Комплекси вправ гімнастики виконували на кожному занятті за наступною схемою: перший місяць – один підхід, другий місяць – два підходи, третій і подальші місяці – три підходи.

Комплекси вправ впроваджували у тижневі мікроцикли упродовж шести місяців тренувань (табл. 1).

Таблиця 1

Схема впровадження комплексів вправ, спрямованих на удосконалення спеціальних рухових здібностей гімнасток, у тижневих мікроциклах

Рухові здібності	Понеділок	Середа	П'ятниця	Субота
Гнучкість	+		+	
Силові здібності		+		+
Координаційні здібності	+			+
Стрибучість		+	+	

У ході подальшого дослідження ми здійснили порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років на початку і по завершенню педагогічного експерименту (табл. 2).

За результатами дослідження виявлено загальну тенденцію до покращення середньо-статистичних показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток.

Достовірне ($P < 0,05$) зростання результатів виявлено з тесту на гнучкість – нахил назад, стоячи на двох ногах, руками торкнутися підлоги і п'яток, на 2,04 % ($t = 2,86$). Про це свідчить критичне значення t-критерію Стьюдента, що дорівнює ($t_{кр} = 2,571$). За результатами двох інших тестів на гнучкість виявлено недостовірне ($P > 0,05$) зростання, адже гімнастки на першому етапі тестування показали найвищі бали ($10,0 \pm 0$).

Виявлено достовірне ($P < 0,01$) зростання результатів з тесту на стрибучість – стрибки на двох ногах зі скакалкою: 4 – подвійних, 4 – у «розтяжку», на 13,95 % ($t = 6,53$). Про це свідчить критичне значення t-критерію Стьюдента, що дорівнює ($t_{кр} = 4,032$).

Таблиця 2

**Порівняльна характеристика показників спеціальної фізичної
підготовленості художніх гімнасток 13-15 років
упродовж педагогічного експерименту (n=5)**

Тести	X±m		t	P
	На початку експерименту	По завершенню експерименту		
Гнучкість:				
1. Нахил назад стоячи на двох ногах, руками торкнутися підлоги та п'яток	9,80±0,07	10,0±0	2,86	<0,05
2. Задня рівновага на носку до торкання руками підлоги, нога у положенні, близькому до шпагату	10,0±0	10,0±0	0	>0,05
3. Шпагат прямий (правою, лівою) нога на лаві	10,0±0	10,0±0	0	>0,05
Стрибучість:				
1. Стрибки на двох ногах зі скакалкою: 4 – подвійних, 4 – у "розтяжку" (6 серій)	8,60±0,17	9,80±0,07	6,53	<0,01
Сила:				
1. Підняти ногу вперед, убік без опори	8,48±0,39	8,60±0,17	0,28	>0,05
2. Підняти ногу назад без опори у стійці на носку	9,42±0,39	9,80±0,07	0,96	>0,05
Координаційні здібності:				
1. Стійка на одній нозі, друга вперед, руки вгору, з закритими очима	8,26±0,33	8,60±0,17	0,92	>0,05
2. Висока рівновага на носку однієї ноги, друга нога після перекидного стрибка	8,60±0,22	9,42±0,39	1,83	>0,05

Недостовірне зростання ($P>0,05$) результатів гімнасток з тестів на силу можна пояснити віковими особливостями розвитку силових здібностей у дівчат середнього шкільного віку. Так, науковець Л.В. Волков (2002) стверджує, що показники швидко-силових здібностей у дівчат середнього рівня фізичного розвитку знижуються в 12-13, 14-15 і 16-17 років. Цей чинник пов'язаний з особливостями їх статевого дозрівання.

Крім того, недостовірне зростання ($P>0,05$) результатів гімнасток з тестів на координаційні здібності пояснюється сенситивними періодами їх розвитку. Так, Л.В. Волков (1996; 2002) стверджує, що дівчата середнього фізичного розвитку показують максимальні показники координації рухів у 12 років, а у подальші вікові періоди відмічається їх стабілізація.

Висновки:

1. Розроблена програма удосконалення спеціальної фізичної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років, яка передбачала складання комплексів вправ спрямованих на удосконалення гнучкості, стрибучості, силових і координаційних здібностей, і впровадження їх у тренувальний процес.

2. Виявлена позитивна динаміка покращення середньо-групових показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток упродовж педагогічного експерименту.

3. Виявлено достовірне ($P < 0,05$) зростання результатів з тесту на гнучкість (нахил назад, стоячи на двох ногах, руками торкнутися підлоги і п'яток) і достовірне ($P < 0,01$) зростання результатів з тесту на стрибучість (стрибки на двох ногах зі скакалкою: 4 – подвійних, 4 – у «розтяжку»).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язків між показниками фізичної і технічної підготовленості художніх гімнасток 13-15 років.

Список літератури:

1. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2014. 264 с.

2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры /под. общ. ред. Ю.К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 232 с.

3. Ленишин В.А. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки у групових вправах художньої гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Львів, 2016. URL: http://repository.ldfk.edu.ua/bitstream/34606048/6151/Lenyshyn_V_A.pdf.

4. Маленюк Т.В., Левицька Ю.М. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 13-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXVII Всеукр. наук.-практ. конф., 28-29 травня 2021 р. м. Кропивницький : ФОП Піскова М.А. 2021. С. 46-51.

5. Маленюк Т.В., Сергійчук А.Ю. Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнасток художніх 12-14 років. *Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту* : матеріали III Всеукр наук.-практ. семінару, 26-27 травня 2020 р. Кропивницький : КОД, 2020. С. 28-30. URL:http://www.cuspu.edu.ua/images/physical/kaf_tel_metod_fv/naukova_diyaln/material_2020.pdf.

6. Agopyan A. Analysis of body movement difficulties of individual elite rhythmic gymnasts at London 2012 Olympic Games finals. *MiddliEast Journal of Scientific Research*. 2014. Vol. 19(12). P. 154-156.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

ПАЛІЧУК Ю.І.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Анотація. Невирішеною залишається проблема підвищення фізичної підготовленості студентів. Особливу роль у цій проблемі відіграє аспект ефективності занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Ключові слова: розвиток сили, студенти, навантаження.

Вступ. Проблема фізичного розвитку і удосконалення на сьогодні залишається важливою і актуальною, а центральне місце в ній посідає розвиток рухових здібностей.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблеми фізичного виховання студентів зверталось багато авторів [2;6]. Однак зустрічаються різні думки щодо застосування засобів фізичного виховання. Ряд авторів рекомендують в основу занять ввести один із видів рухової активності, інші – використовувати технічні засоби (тренажери), або їх поєднання з традиційними засобами.

Ряд авторів вивчали вплив фізичних вправ, моделюючих різні рівні силового навантаження на стан моторики молоді. Вони довели, що заняття будь-якими видами спорту з різним рівнем гравітаційного навантаження позитивно впливають на стабілографічні показники коливань тіла людини, які характеризують розвиток м'язів тіла, що формують поставу і її стійкість [1; 5].

У спеціальних роботах, присвячених теоретичному обґрунтуванню занять силовими видами спорту, розглядаються переважно методичні аспекти тренувальних вправ [3;4].

У більшості зазначених робіт дослідники приділяють увагу лише спортивному аспекту тренувальних занять з обтяженнями, залишаючи поза увагою вивчення впливу подібних занять на морфо-функціональні показники, адаптивні зміни в організмі і на стан здоров'я осіб, що займаються силовими навантаженнями.

Розробка фізіологічних передумов індивідуальної корекції фізичних навантажень, забезпечення їх адекватності функціональним станом хлопців 17-20 років є актуальною проблемою, вирішення якої можливе на шляхах спеціальних досліджень. Індивідуалізація тренувального навантаження, що проводиться на основі врахування адаптивних змін в процесі занять силової спрямованості, забезпечує їх адекватність функціональному стану осіб при збереженні і підвищенні резервів здоров'я. Об'єктивна оцінка функціональних зрушень в стані функціонального стану дихальної та серцево-судинної системи та силових показниках у процесі силових занять створює можливість корекції силових навантажень.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є фізіологічне обґрунтування ефективності індивідуального використання силових навантажень у відповідності до показників функціонального стану та рівню силової підготовленості юнаків-студентів.

Завдання дослідження: виявити фізіологічні передумови ефективності індивідуальної корекції фізичних навантажень у юнаків-студентів; виявити найбільш ефективні засоби і методи атлетичної гімнастики для розвитку силових здібностей студентів-юнаків 17-20- річного віку; оцінити ефективність запропонованої методики комплексного розвитку силових здібностей засобами атлетичної гімнастики у студентів.

Матеріал і методи дослідження. При проведенні дослідження були використані такі методи:

1. *Вивчення, аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури.* Аналізу піддавалися літературні дані, які розглядають питання функціональної діагностики при заняттях силовими вправами, проблеми, що стосуються розвитку силових здібностей і оптимізації тренувальних навантажень студентів, а також відновлювальні процеси при виконанні силових навантажень.

2. *Педагогічне тестування* включало ряд тестів для визначення рівня силової підготовленості та розвитку силових здібностей.

Рівень силової підготовленості визначався на підставі результатів двох випробувань: присідання зі штангою і жим штанги в положенні лежачи. Оцінка рівня силової підготовленості для студентів різних вагових категорій здійснювалася на підставі спеціальної таблиці.

Визначення рівня розвитку силових здібностей включало такі характеристики: визначення максимальної динамічної сили, визначення максимальної статичної сили, визначення динамічної силової витривалості, визначення статичної силової витривалості, визначення швидко-силових здібностей. Характеристика педагогічних тестів для визначення силових здібностей студентів ЗВО на заняттях фізичною культурою представлена в таблиці 1.

3. *Педагогічний експеримент* проводився з метою вивчення впливу запропонованої методики на силові показники студентів.

4. *Фізіологічні методи:* реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску (АТ) в спокої, реєстрація ЧСС в ході всього заняття.

АТ систолічний (СД) і діастолічний (ДД) визначали в спокої в положенні сидячи на стільці за допомогою тонометра.

ЧСС в спокої та під час заняття фіксували за допомогою підрахунку частоти пульсу на променевій артерії за 15 сек, після чого отриманий результат множили на 4 для отримання частоти пульсу за 1 хвилину.

5. *Психофізіологічні методи* – тепінг-тест, який використовується для діагностики функціонального стану рухової сфери [22]. Для проведення тепінг-тесту потрібні папір, олівець і секундомір. По команді протягом 10 с наносять точки олівцем на папір з максимальною частотою рухів тією рукою, яка швидше.

Підраховуючи точки, ведуть олівцем безперервну лінію, щоб не збитися. У студентів з гарним функціональним станом рухової сфери максимальна частота рухів руки складає 60-70 точок за 10 с.

б. Статистична обробка отриманих даних.

Таблиця 1

Характеристика педагогічних тестів для визначення силових здібностей студентів на заняттях фізичною культурою

п/п	Назва тесту	Характеристика силових здібностей	Необхідний інвентар, вимірювальний пристрій	Одиниці виміру
1	Жим штанги лежачи	Максимальна динамічна сила	Штанга, лава для жиму лежачи	кг
2	Присідання зі штангою	Максимальна динамічна сила	Штанга, стійки для присідань	кг
3	Кистева динамометрія	Максимальна статична сила	Кистевий динамометр	кг
4	Станова динамометрія	Максимальна статична сила	Становий динамометр	кг
5	Підтягування на високій перекладині	Динамічна силова витривалість	Висока перекладина	к-ть разів
6	Згинання рук в упорі лежачи	Динамічна силова витривалість	Тверде и рівне покриття	к-ть разів
7	Вис на високій перекладині з утриманням прямих ніг під кутом 90° до тулуба	Статична силова витривалість	Висока перекладина, секундомір	с
8	Стрибок у довжину з місця	Швидкісно-силові здібності	Рівне покриття, рулетка	см

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося в три етапи:

I етап був присвячений вивченню сучасного стану і перспектив вдосконалення функціональної діагностики у студентів, які займаються силовими видами спорту, визначені найбільш ефективні засоби і методи комплексного розвитку динамічної та статичної сили, динамічної та статичної силової витривалості, а також швидкісно-силових здібностей юнаків у віці 17-20 років.

II етап – проводилися експериментальні дослідження. У цих дослідженнях взяли участь 25 юнаків студентів віком 17-20 років різного рівня силової підготовленості: 8 осіб низького рівня, 10 осіб середнього і 7 осіб високого рівня. Був використаний комплекс з 14 вправ на розвиток сили розгиначів і згиначів основних м'язових груп: тулуба, ніг і рук. 12 вправ були динамічного і 2 вправи

статичного характеру. З 12 динамічних вправ 6 необхідно було виконувати з обтяженням, а 6 – з власною вагою.

Випробовувані по черзі виконували жим штанги в положенні лежачи максимальну кількість разів з вагою від 100% до 30% від максимально для них можливої.

Потім визначали ступінь впливу різного за величиною фізичного навантаження на серцево-судинну систему студентів за допомогою виконання різних силових вправ. Ті ж випробовувані по черзі виконували жим штанги в положенні лежачи максимальну кількість разів з вагою від 100% до 30% від максимально для них можливої. Інтервал зниження ваги снаряда коливався в межах 5-10%. В ході виконання всіх підходів і інтервалів відпочинку між ними реєстрували мінімальну, середню та максимальну величину ЧСС. Це дозволило визначити оптимальні діапазони величини обтяження, які в меншій мірі викликають напругу в діяльності серцево-судинної системи студентів різного рівня підготовленості.

Були проведені дослідження з визначення оптимальної величини фізичного навантаження і її основних характеристик для розвитку динамічної та статичної сили, динамічної та статичної силової витривалості студентів, які мають різний рівень підготовленості. На першому навчальному занятті всі випробовувані виконували 50% від повторного максимуму (ПМ) з величиною обтяження в установленому оптимальному діапазоні. Потім на кожному наступному занятті кількість повторень збільшувалося на 10% від ПМ, досягаючи на шостому уроці 100% величини повторень. Всього досліджували 12 динамічних вправ і 2 статичних вправи.

Потім були проведені експериментальні дослідження з визначення сумарної величини фізичного навантаження на одному навчальному занятті, направленому на комплексний розвиток сили для студентів, які мають різний рівень підготовленості.

На першому навчальному занятті всі випробовувані студенти виконували одну серію такого комплексу вправ для розвитку максимальної сили, на другому занятті – дві серії, і на третьому – три серії. Наступних три заняття були присвячені вивченню цього комплексу, але спрямованого на розвиток силової витривалості. До занять і відразу ж після їх закінчення фіксували ЧСС і АТ у спокої сидячи, частоту дихання (ЧД).

Педагогічний експеримент тривав 12 тижнів. Всього було проведено 24 експериментальних заняття. У контрольній групі заняття проводились за традиційною методикою, яка передбачає спочатку акцентований розвиток максимальної сили (8 занять), а потім переважний розвиток силової витривалості (8 занять). В експериментальних групах при організації занять дотримувався принцип комплексної спрямованості в розвитку силових здібностей. Так, перше заняття в тижневому циклі було направлено на розвиток максимальної сили, а друге – на розвиток силової витривалості.

III етап дослідження – проводилась математична обробка отриманих даних.

Основу методики комплексного розвитку силових здібностей студентів, що мають різний рівень підготовленості, становить комплекс атлетичних вправ, спрямований на збільшення динамічної та статичної сили, а також динамічної та статичної силової витривалості основних м'язових груп: тулуба, ніг і рук. Послідовність виконання вправ ґрунтується на наступних правилах: на початку і кінці комплексу виконуються вправи найбільш легкі; вправи з високим ступенем фізичного навантаження виконуються в середині комплексу; на початку навантажуються м'язи рук, далі тулуба і потім ніг; фізичне навантаження на розгиначі і згиначі чергується; статичні вправи виконуються в середині і наприкінці комплексу.

Студентам, які мають низький рівень фізичної підготовленості, розроблений комплекс атлетичних вправ, спрямований як на розвиток сили, так і силової витривалості на заняттях атлетичною гімнастикою необхідно виконувати тільки одну серію. Студентам, які мають середній рівень підготовленості – дві серії, а студентам, які мають високий рівень підготовленості – три серії. Таке фізичне навантаження не призводить до вираженого стомлення опорно-рухового апарату і нервово-м'язової системи, отже, не має негативний вплив на їх фізичну працездатність протягом усього подальшого дня.

Після занять за запропонованою методикою у студентів експериментальних груп, у порівнянні з контрольними, в позитивну сторону змінилися всі характеристики силових здібностей: зросла максимальна сила, стали кращими показники силової витривалості, а також збільшилися показники швидко-силових здібностей. Однак найбільшого прогресу студенти, які мають низький рівень фізичної підготовленості, досягли в результатах згинання рук в упорі лежачи (приріст склав 6 разів або 50%) і утримання прямих ніг під кутом 90 ° до тулуба в висі на високій перекладині (приріст склав 7 секунд або 70%), що свідчить про позитивний вплив запропонованого комплексу на тренуваність м'язів верхнього плечового пояса і тулуба у даної категорії студентів.

Найбільшого прогресу студенти, що мають середній рівень силової підготовленості, досягли в результатах присідання зі штангою (приріст в середньому 12 кг або 20,9%). Крім цього на 17 см або 8,2% покращився результат у стрибках в довжину з місця, що свідчить про вплив запропонованого комплексу розвитку силових здібностей на тренуваність м'язів нижніх кінцівок.

У студентів, які мають високий рівень підготовленості, відбулося рівномірне поліпшення всіх показників в середньому на 8-10%, що дозволяє стверджувати про гармонійний вплив запропонованої методики розвитку силових здібностей на розвиток не тільки основних характеристик силових здібностей, а й м'язових груп.

Висновки з даного дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що найбільш ефективними вправами, залучають до активної роботи найбільшу кількість м'язових груп, є:

а) для розвитку сили м'язів тулуба (підйом тулуба з положення лежачи горизонтально на спині з зігнутими в колінах ногами, підйом колін до грудей з положення лежачи на спині на похилій дошці, підйом тулуба з положення лежачи на животі, з закріпленими на лавці ногами, підтягування на високій перекладині з широким хватом і вузьким хватом);

б) для розвитку сили м'язів ніг (присідання зі ступнями під стегнами, згинання ніг лежачи, зведення ніг на тренажері, підйом на шкарпетки стоячи);

в) для розвитку сили м'язів рук (згинання рук зі штангою стоячи з прямим грифом і вузьким хватом, згинання рук зі штангою стоячи з прямим грифом на похилій лаві, віджимання на брусах з нейтральним хватом, віджимання від лави);

г) для розвитку статичної сили (вис на високій перекладині з утриманням прямих ніг під кутом 90° до тулуба).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у вивченні індивідуального використання силових навантажень у відповідності до показників функціонального стану та рівню силової підготовленості старшокласників.

Список літератури:

1. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.М. Романчук, В.В. Бондаренко, С.М. Безпалій, Р.В. Михальчук, Д.П. Кисленко, П.П. Ткаченко, за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во «Рута», 2014. – 400 с.

2. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. *Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць./ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54 – 68.*

3. Олешко В. Г. Моделювання процесу підготовки та вибір спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Полімед, 2005 – 254 с.

4. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168

5. Kozhokar M. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, Art. 286. P. 1939-1944.

6. Yarmak O. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ 10-12 РОКІВ

ПІДКУЙКО А. Б., КАЛЕНІЧЕНКО О.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку координаційних здібностей у юних велосипедистів на початковому етапі підготовки. Доводиться, що включення додаткових вправ різної координаційної складності істотно впливає на стрімке зростання показників спеціальної координації рухів, що відображається на результатах подолання кросової дистанції спортсменів-початківців.

Ключові слова: юні велосипедисти, загальна та спеціальна координація рухів, експеримент, велокрос.

Вступ. Вікові особливості прояву фізичних якостей при підготовці юних велосипедистів відіграють визначальну роль у формуванні техніки рухів [1, 2]. На початковому етапі підготовки велосипедистів фізична підготовка складає 45% усього навчального часу [3, 4], з них на розвиток координації виділяється лише 20% занять [5]. Це недостатньо для сучасних вимог до підготовленості велосипедистів, що спонукало на глибоке вивчення проблеми.

Мета та завдання дослідження. Метою наукових пошуків було з'ясувати особливості розвитку загальних та спеціальних координаційних здібностей у велосипедистів 10-12 років зі застосуванням додаткових засобів у тренувальному процесі. При реалізації мети вирішувалися наступні завдання:

1. На основі літературних джерел встановити особливості формування координаційних здібностей у віковому аспекті та у спортивній підготовці.
2. Встановити особливості прояву загальних координаційних здібностей у велосипедистів 10-12 років за рівнем розвитку та змінами у ході експерименту.
3. З'ясувати характер динаміки спеціальних координаційних здібностей впродовж експерименту.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженнях використано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, метод тестування загальних та спеціальних координаційних здібностей, педагогічний експеримент, педагогічні спостереження за змагальним велокросом, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі групи з велоспорту міста Черкаси у 2021 році. В дослідженнях приймали участь 16 велосипедистів (10-12 років). Відповідно до завдань роботи було проведено дослідження рівня розвитку координаційних здібностей велосипедистів на початку та після експерименту. Спортсмени займалися 3-5 разів на тиждень по 70-90 хвилин, як на повітрі, так і в спортивному залі з використанням засобів ЗФП – 60% та СФП – 40% із включення до них вправ загальної та спеціальної координації.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені тестування на початку експерименту та порівняння їх із показниками школярів, що не займалися спортом, показало, що рівень загальних координаційних здібностей у велосипедистів (хлопців 10-12 років) в межах дітей даного віку. Це засвідчило не достатній вплив тренувальних вправ на розвиток координації. Тому у процес підготовки велосипедистів-початківців впроваджено додаткові засоби вдосконалення координації рухів.

У ході педагогічного експерименту відбулися зміни показників загальної координації, але достовірно позитивні зростання були характерні: для здібностей з оцінки і регуляції просторово-часових параметрів руху (зростання показників склали 7,1%, $p < 0,05$); для здібностей до диференціації та обробки аферентної сигналізації (зростання показників склали 21,4%, $p < 0,01$); для здібностей до моторної реакції (зростання показників склали 5,3%, $p < 0,05$); для здібностей до статичної та динамічної рівноваги (відповідно зростання склали 30,3% та 8,3%, $p < 0,01$).

Динаміка спеціальної координаційної підготовленості юних велосипедистів показала, що під впливом тренувального процесу зміни рівня розвитку координаційних здібностей був достовірно високий (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння показників спеціальної підготовленості велосипедистів 10-12 років до та після педагогічного експерименту (n=16)

Тестування	До експерименту	Після експерименту
Точність проїзду прямою лінією, к-ть відхилень	4,9±0,6	3,1±0,4 *
Проїзд прямою лінією на швидкість, с	20,7±1,1	19,4±0,8
Їзда на велосипеді 150 м, об'їжджаючи кеглі, с	32,4±1,2	29,1±0,9 *
Різниця між їздою на велосипеді 150 м та їздою об'їжджаючи кеглі, с	12,9±0,6	11,2±0,4 *
Поворот керма праворуч на 30 градусів, величина похибки у градусах	3,6±0,5	2,1±0,3 *
Поворот керма ліворуч на 30 градусів, величина похибки у градусах	5,1±0,3	3,5±0,6 *
Подолання кросової дистанції на велосипеді, с	142,9±6,4	127,3±4,5 *

* $p < 0,05$ – достовірність відмінностей між значеннями до та після проведення експерименту

Так, найбільші зміни відбулися з такими показниками як «Точність проїзду прямою лінією» та «Поворот керма праворуч на 30 градусів» та склали майже 40 % ($p < 0,05$). Подібні зміни, але дещо меншими були й в таких тестових вправах як «Поворот керма ліворуч на 30 градусів» - 31 % ($p < 0,05$), «Різниця між їздою на велосипеді 150 м та їздою об'їжджаючи кеглі» - 13 % ($p < 0,05$), «Їзда на велосипеді 150 м, об'їжджаючи кеглі» - 10 % ($p < 0,05$). Слід також зазначити, що не відбулося достовірних змін у вправі «Проїзд прямою лінією на швидкість».

Отже, у процесі тренувань велосипедистів відбулося суттєве покращення розвитку спеціальних координаційних здібностей, що відображається у зменшенні помилок та часу виконання тестових вправ.

У той же час, вельми важливим було з'ясувати яким чином покращення загальної та спеціальної координованості рухів впливає на подолання дистанції за своїми параметрами наближеної до змагальної у велокросі. Як відомо, змагання з велокросу характеризуються напруженою роботою велосипедиста, вимагає чіткого виконання рухів та постійної зосередженості, що зумовлено пересіченою місцевістю, зміною ґрунту, наявністю різних перешкод та боротьбою із суперниками. Для цього нами використовувалося спеціальна траса довжиною близько 1200 м на пересіченій місцевості.

Так, після восьми місяців тренувань із додатковим залученням засобів для розвитку координаційних здібностей у велосипедистів 10-12 років суттєво покращився результат у подоланні вище зазначеної дистанції. На початку експерименту середнє значення часу подолання 1200-метрової дистанції складало $142,9 \pm 6,4$ с, а вже наприкінці дослідження - $127,3 \pm 4,5$ с. у цілому покращення результату складало 11 % ($p < 0,05$).

Тож, додаткове залучення у тренувальний процес вправ для розвитку координаційних здібностей призводить до покращення часу подолання кросової дистанції.

Висновки з даного дослідження. Суттєве покращення результатів у тестових вправах впродовж експерименту свідчить про ефективність залучених засобів для розвитку координаційних здібностей у дітей 10-12 років. Особливо це проявляється на зростанні спеціальної підготовленості юних спортсменів, що у кінцевому рахунку позитивно відображається на результатах подолання кросової дистанції.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження мають бути спрямовані на дослідження координаційних здібностей у велосипедистів етапу базової підготовки.

Список літератури:

1. Горіна В. В., Залізна В. С. Аналіз динаміки показників фізичних якостей велосипедистів 13-14 років під впливом фізичних навантажень. *Основи побудови тренувального процесу у циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. 2017. Випуск 4. С. 20-26.
2. Жмарев Н. В. Треніровка велосипедистов. Москва: Физкультура и спорт, 2010. 111 с.
3. Пруднікова М. С., Скобеєв І. О., Жулавський С. Г. Аналіз річних планів підготовки юних велосипедистів на початкових етапах тренування. *Основи побудови тренувального процесу у циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. 2017. Випуск 4. С. 34-39.
4. Земляков В. Е. Особенности подготовки велосипедистов. Херсон: Олди-плюс, 2001. 149 с.

5. Велосипедний спорт (велоспорт-шосе, велоспорт-трек, велоспорт-МТБ, велоспорт-ВМХ): навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2017. 85 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 9-11 РОКІВ

ПОПОВИЧ Н.М.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. В ході аналізу показників технічної і фізичної підготовленості юних баскетболісток встановили, що старші дівчата 11 років характеризувалися кращими показниками у тестових вправах, у порівнянні із молодшими за віком юними спортсменками.

Ключові слова: юні баскетболістки, технічна і фізична підготовка.

Вступ. Головним завданням участі у грі баскетбол, як відомо, є як можна більше разів влучити м'ячем у кошик команди суперників, при цьому завадити відповідним діям гравцям іншої команди. Для того, щоб закинути м'яч у кошик іншої команди гравці повинні володіти певним арсеналом ігрових прийомів, демонструвати індивідуальну майстерність та здійснювати узгоджені групові і командні дії на майданчику [2, 3]. Крім цього, вони повинні бути добре фізично підготовленими, швидко бігати, стрибати, вправно боротися за м'яч [1].

Для баскетболу характерною ознакою є наявність великої кількості різноманітних технічних прийомів гри, серед яких визначають; різні способи тримання м'яча, передачі, ловля, ведення м'яча, обманні рухи та кидки. Всі перераховані технічні прийоми характерні для баскетболу, в процесі ігрової діяльності дуже часто здійснюються в одноборстві із суперником [4, 6].

У баскетболі є фізичні якості, які більш притаманні даній грі, ніж інші. Спритність, швидкісні та силові здібності – це ті основні фізичні якості, котрі необхідні баскетболістам, для того щоб продемонструвати високий рівень спортивної майстерності. Від рівня розвитку необхідних фізичних якостей у гравців-баскетболістів залежить результат не тільки однієї гри, а і результати виступів у змаганнях [5, 7].

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати вікову динаміку показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток 9-11 років.

Матеріал і методи дослідження. В ході досліджень використовували наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики. У дослідженнях були задіяні дівчата-баскетболістки віком 9-11 років, які займаються у БК Черкаські Мавпи – Венетто. Дівчата були розподілені на групи за віковими ознаками.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час визначення рівня технічної підготовленості дівчат-баскетболісток 9-11 років використовували наступні тестові вправи: ведення м'яча, кидки у кошик на влучність, ведення м'яча з кидками у кошик. Фізичну підготовленість юних баскетболісток визначали за допомогою тестових завдань: біг 15 м, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця.

Результати початкового тестування по визначенню показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток 9-11 років представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати виконання тестових вправ з фізичної і технічної підготовки юними баскетболістками 9-11 років, у жовтні 2020 р.

Тести \ Групи	Баскетболістки 9 років (n=12)	Баскетболістки 10 років (n=10)	Баскетболістки 11 років (n=11)
Біг 15 с, (с)	3,6 ± 0,3	3,4 ± 0,4	3,2 ± 0,3
Човниковий біг 4x9, (с)	12,3 ± 0,2	12,0 ± 0,4	3,2 ± 0,4
Стрибок у довжину з місця, (см)	122,6 ± 3,1	126,2 ± 2,9	132,5 ± 3,6 **
Передачі м'яча, (р)	10,6 ± 0,4	14,7 ± 0,4 *	17,5 ± 0,5 **
Ведення м'яча з кидком у кошик, (с)	6,8 ± 0,6	6,5 ± 0,5	6,4 ± 0,3
Кидки на влучність, (р)	4,2 ± 0,4	7,4 ± 0,3 *	9,6 ± 0,5 **

Примітка: * - достовірність різниць між 9 і 10 річними, ** - між 9 і 11 річними та # - між 10 і 11 річними (p<0,05).

Як видно з результатів представлених у таблиці, кращі результати у тестових завданнях з фізичної і технічної підготовки мали дівчата старшої вікової групи (11 років). Тестові завдання з фізичної підготовки вони виконували з такими результатами: Біг на 15 м за – 3,2 ± 0,3 с, завдання Човниковий біг 4x9 виконували за – 3,2 ± 0,4 с і у завданні Стрибок у довжину з місця їхній показник становив – 132,5 ± 3,6 см. Контрольні завдання з технічної підготовки вони виконували з наступними результатами: у вправі Передачі за 1 хвилину – 17,5 ± 0,5 разів, ведення м'яча виконували з наступним влучанням в кошик за – 6,4 ± 0,3 с, у завданні Кидки на влучність у кошик вони в середньому влучали – 9,6 ± 0,5 рази. Деяко меншими у порівнянні із старшими виявилися результати у дівчат середньої вікової групи (10 років). А найнижчими показники у вправах з фізичної і технічної підготовки характеризувалися самі юні баскетболістки, віком 9 років. За результатами виконання тестових вправ встановили, що достовірними відмінності між віковими групами дівчат-баскетболісток, виявилися у вправі з фізичної підготовки – Стрибки у довжину з місця і у вправах з технічної підготовки – Передачі м'яча і Кидки м'яча в кошик на влучність (p<0,05). Результати юних баскетболісток в інших тестових вправах достовірно не відрізнялися (p>0,05).

У травні 2021 року провели повторне тестування, по визначенню показників фізичної і технічної підготовленості юних баскетболісток 9-11 років (табл. 2).

Таблиця 2

Результати виконання тестових вправ з фізичної і технічної підготовки юними баскетболістками 9-11 років, у травні 2021 р.

Тести \ Групи	Баскетболістки 9 років (n=12)	Баскетболістки 10 років (n=10)	Баскетболістки 11 років (n=11)
Біг 15 с, (с)	3,4 ± 0,4	3,1 ± 0,3	3,0 ± 0,4
Човниковий біг 4x9, (с)	12,0 ± 0,5	11,8 ± 0,3	11,7 ± 0,4
Стрибок у довжину з місця, (см)	127,3 ± 4,2	129,8 ± 3,3	135,3 ± 3,9 **
Передачі м'яча, (р)	13,0 ± 0,3	17,1 ± 0,5 *	21,0 ± 0,4 **
Ведення м'яча з кидком у кошик, (с)	6,4 ± 0,5	6,3 ± 0,4	6,1 ± 0,3
Кидки на влучність, (р)	5,4 ± 0,4	8,2 ± 0,3 *	11,4 ± 0,4 **

Примітка: * - достовірність різниць між 9 і 10 річними, ** - між 9 і 11 річними та # - між 10 і 11 річними (p<0,05).

З представлених в таблиці даних видно, що під час повторного, як і під час початкового тестування кращі результати у тестових вправах з фізичної і технічної підготовки демонстрували самі старші за віком баскетболістки. Так завдання, Біг 15 м вони виконували за – 3,0 ± 0,4 с, тестове завдання Човниковий біг 4x9 м за – 11,7 ± 0,4 с, і результат у вправі на прояв швидкісно-силових здібностей, Стрибок у довжину з місця становив – 135,3 ± 3,9 см. У вправах з технічної підготовки були зафіксовані наступні результати, під час виконання Передач за 1 хв вони в середньому за 1 хвилину виконували – 21,0 ± 0,4 передачу, вправу Веденням м'яча з наступним кидком у кошик виконували за – 6,1 ± 0,3 с, і за 1 хвилину відведеного часу, влучали в кошик – 11,4 ± 0,4 рази. Так само, як і під час початкового тестування, відповідні показники молодших дівчат за віком виявилися дещо нижчими. За результатами у тестових вправах з фізичної і технічної підготовки між групами юних баскетболісток достовірні відмінності були виявлені у вправі – Стрибки у довжину з місця, та під час виконання Передач м'яча в парах і Кидків м'яча в кошик на влучність (p<0,05).

Висновки:

1. Кращі результати у контрольних вправах з фізичної і технічної підготовки під час тестування мали баскетболістки 11 років, а найменшими досліджувані показники виявилися у наймолодших дівчат, вік яких становив 9 років.

2. Старші за віком дівчата 10-11 років, мали достовірно вищі показники в тестових завданнях: стрибок у довжину з місця, передачі в парах і кидки на влучність у порівнянні з наймолодшими баскетболістками 9 років (p<0,05).

3. Встановили що у юних баскетболісток з 9 до 11 років, найбільшими темпами змінювалися результати у вправах: на прояв швидкісно-силових здібностей під час виконання контрольних вправ з фізичної підготовки та під час

виконання вправ з технічної підготовки – передач і кидків м'яча у кошик на влучність ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Завданнями подальших досліджень передбачається вивчення особливостей фізичної і техніко-тактичної підготовленості юних баскетболісток в залежності від ігрових амплуа.

Список літератури:

1. Баскетбол. / Под ред. Ю.М. Портнова, В.О. Яхонтова. – М.: ФиС., 2009. – 480 с.
2. Джон Р. Современный баскетбол. / Р. Джон, Н. Вуден. – М.: Физкультура и спорт. 2018. – 158 с.
3. Зельдович Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Кершинас. Вильнюс, Спортивн литература, 2018. – 148 с.
4. Мірошникова Р.В. Початкове навчання баскетболу / Р.В. Мірошникова, Н.М. Потапова. – Львів, 2016. – 108 с.
5. Суєтенко К.В. Баскетбол в загальноосвітній школі / Суєтенко К.В. Навчальний посібник. – Тернопіль, 2017. – 182 с.
6. Федосеєнко В. В. Баскетбола на уроках з учнями молодших і середніх класів / Федосеєнко В. В. // Фізична культура у школі – 2016. – №2. – С. 26-27.
7. Шерстюк А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки. / Шерстюк А.А. и др. Учебное пособие, – Харьков, 2019. – 160 с.

Науковий керівник: Пустовалов В.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри спортивних ігор, доцент

ЗАЛЕЖНІСТЬ ТОЧНОСТІ КИДКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ЦЕНТРОВИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВІД ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

СКАПІНЦЕВ Д. В.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси*

Анотація. У статті представлено дослідження кидкової підготовленості центрових кваліфікованих баскетболістів, в якому вивчалися психофізіологічні чинники точності рухів. Виявлено найвищу результативність кидків центрових у II і III чвертях гри. В середині ігрового сезону спостерігалось стрімке підвищення показників реакції рухомий об'єкт, сприйняття простору, абстрактного, операційного і просторового мислення. Доведено наявність значного та сильного ступеня залежності точності рухів від прояву психофізіологічних функцій саме в середині ігрового сезону.

Ключові слова: точність кидків, психофізіологічні здібності, кваліфіковані баскетболісти, ігровий сезон.

Вступ. Сьогодні вимоги до гри баскетболістів більше спираються на демонстрацію ними індивідуальної техніки [1]. І точність виконання технічних прийомів стає на перше місце, оскільки це не тільки результативно, але і видовишно [2]. Сучасні тренування кваліфікованих баскетбольних команд включають велику кількість вправ на відпрацювання точності, але це більше індивідуальні заняття [3]. При цьому використовуються спрощені умови виконання вправи, а точність потребує ускладнених умов з урахуванням важливих складових забезпечення стабільності впродовж тривалого часу. Саме складові психофізіологічної готовності до точних рухів можуть бути включені у вправи тренувального процесу як умови формування високої точності на визначений змагальний період.

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було встановити залежність точності кидків центрових кваліфікованих баскетболістів від психофізіологічних функцій у різні періоди ігрового сезону. Досягнення мети потребувало вирішення ряду завдань з теоретичного аналізу літератури та проведенню експериментальних досліджень точності різновидів кидків центрових кваліфікованих баскетболістів і їх психофізіологічних функцій у різні періоди ігрового сезону, а також з'ясування взаємозалежності досліджуваних показників.

Матеріали і методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано аналіз науково-методичної літератури, дослідження точності кидків у змагальній діяльності, тестування психофізіологічних функцій, методи математичної статистики. Психофізіологічні функції досліджувалися за допомогою комп'ютерних програм «Інтест» [4] і «Снайпер» [5]. Для визначення точності кидків використано метод спостереження за ігровою діяльністю

центрових кваліфікованих баскетболістів у ході відео перегляду 30 ігор. Спостерігали за грою центрових, а саме точністю кидків, яка визначалася за кількістю влучань у кошик після виконання ведення м'яча, передачі м'яча партнером по команді, підбору м'яча.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження психофізіологічних функцій центрових кваліфікованих баскетболістів демонструють резервні можливості забезпечення готовності до точних рухів. Виходячи із результатів тестування, можна вказати на те, що впродовж ігрового сезону позитивно змінювались показники реакції на рухомий об'єкт. Але на середині ігрового сезону зафіксована суттєва зміна більшості показників психофізіологічних функцій. Мало місце стрімке підвищення показників сприйняття простору, абстрактного, операційного і просторового мислення. Це могло вплинути на зростання точності кидків з ближньої та середньої дистанції після передачі та з ближньої дистанції після підбору.

При порівнянні кидків центрових гравців у різні періоди ігрового сезону виявлено неоднакову динаміку точності при різній передуючій дії. Точність кидків з ближньої дистанції після ведення м'яча впродовж ігрового сезону поступово знижувалась ($p < 0,05$), і наприкінці сезону була найменшою ($p < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники кількості точних кидків центрових кваліфікованих баскетболістів по періодам ігрового сезону (влучань)

Дистанція до кошика	Передуюча кидку дія	Початок сезону	Середина сезону	Кінець сезону
Ближня дистанція	Після ведення	10,4±2,2	9,8±1,9	5,6±1,1*#
	Після передачі	20,1±4,9	33,5±8,3*	17,0±3,3*
	Після підбору	15,4±3,2	20,7±5,1	32,1±7,4#
Середня дистанція	Після ведення	20,8±4,8	30,9±6,5	33,8±5,2#
	Після передачі	12,3±2,9	10,5±2,2	2,5±0,9*#

Примітка: * $p < 0,05$ – порівняно із серединою сезону; # $p < 0,05$ – порівняно із початком сезону.

Точність кидків з ближньої дистанції після передачі впродовж ігрового сезону коливалась, то збільшуючись, то зменшуючись. На середину сезону точність зросла ($p < 0,05$), а на кінець сезону вона зменшилася ($p < 0,05$) і повернулася у межі рівня початку сезону ($p > 0,05$). Точність кидків з ближньої дистанції після підбору м'яча впродовж ігрового сезону поступово зростала, особливо суттєві зміни виявилися наприкінці сезону, порівняно із початком ($p < 0,05$). Хоча від середини до кінця сезону спостерігалися лише тенденції підвищення показників точності кидків після підбору. Точність кидків з

середньої дистанції після ведення м'яча теж зростала поступово впродовж ігрового сезону. Якщо від початку до середини сезону, а також від середини до кінця сезону спостерігалися тенденції підвищення показників. Але якщо порівнювати початкові показники і кінцеві, то можна виявити достовірні відмінності з вищим рівнем точності в кінці сезону, порівняно із початком ($p < 0,05$). Точність кидків з середньої дистанції після передачі впродовж сезону знижувалася.

Від початку до середини сезону уже проглядалися тенденції зменшення кількості точних кидків. Але від середини до кінця сезону зниження показників були суттєвими ($p < 0,05$). На початку сезону точність кидків з ближньої дистанції після передачі була вища за точність після ведення ($p < 0,05$). Проте кількість точних кидків з ближньої дистанції після передачі та після підбору була в однакових межах ($p > 0,05$). Точність кидків з середньої дистанції після ведення м'яча вища за точність після передачі ($p < 0,05$). Точність кидків після ведення м'яча з середньої дистанції вища за точність кидків після ведення з ближньої дистанції ($p < 0,05$). А точність кидків після передач з ближньої дистанції значно вища за точність таких кидків з середньої дистанції ($p < 0,05$).

В середині сезону точність кидків з ближньої дистанції після ведення значно нижча за точність кидків після передачі ($p < 0,05$). Точність кидків з ближньої дистанції після передачі та після підбору була в однакових межах ($p > 0,05$). Точність кидків після підбору значно вища за точність кидків після ведення з ближньої дистанції ($p < 0,05$). Точність кидків з дальньої дистанції після ведення вища за точність після передачі ($p < 0,05$). Точність кидків після ведення з дальньої дистанції вища за точність таких кидків з ближньої дистанції ($p < 0,05$). А точність кидків після передач з ближньої дистанції вища за точність таких кидків з дальньої дистанції ($p < 0,05$).

Кореляція точності кидків та психофізіологічних функцій у різні періоди ігрового сезону показала наявність статистично значимих зв'язків досліджуваних величин. Їх кількість і сила варіювалися від періоду до періоду змагань. Проте, можемо вказати на значимі зв'язки. На початку ігрового сезону, аналізуючи ближні кидки баскетболістів, можна відмітити взаємозалежність на значному рівні між швидкістю зоровомоторної реакції та точністю кидків після підбору ($r = -0,582$), реакцією на рухомий об'єкт та точністю кидків після передачі ($r = -0,681$), логічним мисленням та точністю кидків після підбору ($r = 0,571$), операційним мисленням та точністю кидків після передачі та підбору ($r = 0,509$; $r = 0,518$), просторовим мисленням та точністю кидків після передачі та підбору ($r = 0,697$; $r = 0,548$). Аналізуючи кидки з середньої дистанції, взаємозалежність значної сили встановлена між сприйняттям простору та точністю кидків після передачі ($r = -0,507$), зоровомоторною реакцією та точністю кидків після передачі ($r = -0,601$), операційним мисленням та точністю кидків після ведення та передачі ($r = 0,611$; $r = 0,524$). Проте кореляційний аналіз показав наявність сильного зв'язку між показниками просторого мислення та точністю кидків як після ведення, так і після передачі ($r = 0,706$; $r = 0,802$).

В середині ігрового сезону аналіз кидків з ближньої дистанції вказував на значний зв'язок зоровомоторної реакції та точності кидків після підбору ($r=-0,517$), точністю реакції на рухомий об'єкт та точністю кидків після ведення ($r=-0,622$), операційним, просторовим мислення та точністю кидків після передачі ($r=0,619$; $r=0,549$). Проте є і сильний зв'язок між точністю реакції на рухомий об'єкт та точністю кидків після передачі і підбору ($r=-0,701$; $r=-0,718$), просторовим мислення та точністю кидків після підбору ($r=0,706$). Аналіз кидків з середньої дистанції виявив взаємозалежність на значному рівні між точністю реакції на рухомий об'єкт та точністю кидків після передачі ($r=-0,588$), логічним мислення та точністю кидків після передачі ($r=0,588$), операційним мисленням та точністю кидків після ведення та передачі ($r=0,561$; $r=0,639$). Сильний зв'язок встановлено між точністю реакції на рухомий об'єкт та точністю кидків після передачі ($r=-0,706$), просторовим мислення та точністю кидків після ведення та передачі ($r=0,712$; $r=0,736$).

В кінці ігрового сезону, аналізуючи кидки з ближньої дистанції, виявили значної сили взаємозалежності точності реакції на рухомий об'єкт та точності кидків після підбору ($r=-0,679$), операційним мисленням та точністю кидків після ведення та передачі ($r=0,677$; $r=0,605$), просторовим мислення та точністю кидків після передачі ($r=0,583$). Залежність сильного ступеня виявилася між точністю кидків після підбору та операційним, просторовим мисленням ($r=0,716$; $r=0,768$). Щодо кидків з середньої дистанції, то значний рівень взаємозалежності встановлено між сприйняттям простору та точністю кидків після ведення ($r=-0,576$), реакцією на рухомий об'єкт та точністю кидків після передачі ($r=-0,622$), логічним мисленням та точністю кидків після передачі ($r=0,604$), просторовим мисленням та точністю кидків після ведення ($r=0,629$). Сильний рівень взаємозалежності зафіксовано між точністю реакції на рухомий об'єкт та точністю кидків після передачі ($r=-0,725$), операційним, просторовим мисленням та точністю кидків після передачі ($r=0,735$; $r=0,764$).

Висновки з даного дослідження. Кореляція досліджуваних величин підтверджує наявність значного та сильного ступеня залежності саме в середині ігрового сезону. Сильний ступінь впливу психофізіологічних функцій більше характерний для кидків з середньої дистанції. Проте, незалежно від дальності польоту м'яча у кошик, точність кидків з сильним ступенем зв'язку може залежати від точності реакції на рухомий об'єкт та прояву видів мислення (логічного, операційного і просторового).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому дослідження будуть спрямовані у напрямку пошуку інших чинників впливу на точність кидків баскетболістів.

Список літератури:

6. Безмилов Н. Н., Шинкарук О. А. Факторная структура технико-тактических действий баскетболистов высокой квалификации различного амплуа. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. С. 14-19.

7. Безмылов Н., Шинкарук О. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации в игровом сезоне. *Наука в олимпийском спорте*. 2011. № 1-2. С. 45-52.

8. Лысенко Е. Структура функциональной подготовленности баскетболистов высокой квалификации различного игрового амплуа. *Наука в олимпийском спорте*. 2010. № 1. С. 80-86.

9. Козак Л. М., Елизаров В. А., Антомонов М. Ю., Разумный А. Г. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека. *Український журнал медичної техніки і технології*. 1995. № 3. С. 59-66.

10. Спосіб визначення збудження і гальмування у центральній нервовій системі. Патент. Україна, опубл. 25.07.2017; № 118142 А61В 5/00, А61В 5/16 (2006.01); u201701041.

Науковий керівник: Фролова Л. С., доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

ПІДВИЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ (I ПЕРІОД) ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

ХОМЕНКО І.М., РЯБУХА А.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті досліджено динаміку показників загальної фізичної витривалості жінок першого зрілого віку (21–35 років) під впливом занять з оздоровчої аеробіки, порівняно зміни цих показників між жінками, які займалися різними видами оздоровчої аеробіки та тих, які займалися оздоровчою аеробікою вдома самостійно. Підтверджено позитивні зміни загальної витривалості за показниками функціональних проб.

Ключові слова: оздоровлення, загальна витривалість, проба Руф'є-Діксона, гарвардський степ-тест, тест Купера.

Постановка проблеми. Сьогодні фітнес є одним із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи, які у ньому використовуються, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і, в той же час, дуже ефективні для покращення функціонального стану організму, корекції фігури, зняття психічного напруження. З великої кількості видів оздоровчої аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям [6].

Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан.

Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття.

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам.

Аналіз актуальних досліджень. Важливе теоретичне значення для розуміння сутності проблеми підвищення фізичної підготовленості жінок зрілого віку засобами оздоровчих фітнес-технологій мають праці Беляк Ю. [1], Богдановська Н. [2], визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом розглянуто Іващенко С. М. [3], механізми впливу систематичних фізичних вправ на стан здоров'я жінок розкрито у працях Кутек Т., Погребенник Л. [5], визначено популярність окремих напрямів оздоровчого фітнесу [4, 5, 6].

Оздоровчий фітнес ґрунтовно вивчали Маляр Н.С., Маляр Е.І. [6]. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку досліджували Синиця Т., Шестерова Л., Синиця С. [8].

Звертаючи увагу на контингент жінок першого періоду зрілого віку з позиції вікової періодизації, саме цей віковий проміжок є етапом максимальної реалізації біологічного та соціального потенціалу жінки. Після періоду першого зрілого віку в жінок поступово починаються прояви інволюційних процесів, що торкаються всіх органів, систем організму та їх регуляції. Відповідно до даних літератури, вікові зміни в організмі жінок відбуваються після 20-25 років за трьома типами: показники і параметри, що знижуються з віком, мало змінюються й поступово зростають [3].

Аналіз проведених досліджень вказує на провідну роль здоров'я жінок у здоров'ї всієї нації, що пов'язане з виконанням жінками соціальних, репродуктивних, виховних і виробничих функцій. Сьогодні жінка зрілого віку залучена в усі сфери діяльності суспільства, а їх роль у розвитку й удосконаленні духовного його процвітання надзвичайно важлива.

Мета дослідження. Визначити особливості підвищення загальної фізичної витривалості жінок зрілого віку (I період) засобами оздоровчих фітнес-технологій.

Методи дослідження. Методи аналізу (логічний, системний, проблемно-цільовий, нормативно-порівняльний, структурний аналіз джерел), узагальнення й репрезентування результатів.

Виклад основного матеріалу. Із аналізу науково-методичної літератури стає очевидним, що загальний рівень здоров'я людини значною мірою залежить від рівня розвитку рухових якостей, зокрема витривалості. Функціональні тестування, які використовувалися в дослідженні відобразили підвищення загальної фізичної витривалості жінок зрілого віку (I період) засобами оздоровчих фітнес-технологій на різних етапах річного макроциклу з оздоровчої аеробіки.

Більшість тренувальних програм складені на співвідношенні відстані і часу: скільки ви можете пробігти, проїхати на велосипеді, прогребти на човні. Основний недолік цих програм полягає у тому, що в гонитві за кілометрами люди тренуються дуже сильно і дуже швидко. Вони перевищують зручну аеробну швидкість, заради зайвих 500 метрів. Для досягнення найбільшого ефекту зміцнення серцево-судинної системи і спалювання жиру вправи повинні виконуватися з інтенсивністю, при якій частота серцевих скорочень складає 65-80 відсотків від максимальної. Вправи повинні виконуватися з швидкістю, що забезпечує глибоке дихання без задишки і дозволяє говорити уривистими фразами. Це – аеробні вправи. Ефект досягається збільшенням часу вправ, а не швидкості.

У ході дослідження були використані 3 функціональні проби: проба Руф'є-Діксона, гарвардський степ-тест, тест Купера.

Дослідження показало, що показники оцінки витривалості у жінок зрілого віку (I період) експериментальної та контрольної групи відрізняються на незначному рівні на початку експерименту, але з ходом тренувального процесу різниця між ними стає помітною.

У таблиці 1. можна побачити зміни рівня працездатності у відсотках. У експериментальної групи з кожним наступним контролем показники витривалості збільшувалися, в зв'язку підвищенням рівня тренуваності. У контрольної групи значення змінювалися, але не значно. Це можна пов'язати із впливом зовнішніх та внутрішніх факторів: вмотивованістю до виконання фізичної роботи, загальним фізичним станом на момент досліджу та ін.

Індекси Гарвардського степ-тесту вказують на приріст витривалості у жінок експериментальної групи: у вересні середнє значення 85,8, у січні – 89, 7, у травні – 95,1. У контрольній групі показники становлять: у вересні – 69, 0, у січні – 70, 0, у травні – 71,1. Приріст витривалості протягом усього контрольного етапу в експериментальній групі – 10,8 %, в той час як у жінок контрольної групи усього 3,0 % за період дослідження.

Індекс Проби Руф'є-Діксона також вказує на позитивну динаміку у загальній працездатності експериментальної групи: у вересні становить 4,9 у.о., у січні – 4,0 у.о., у травні – 3,5 у.о. Приріст витривалості за весь період експерименту – 32, 7 %. У контрольній групі цей показник не змінився в межах усього експерименту.

Відстань, яку долали жінки експериментальної групи, виконуючи тест Купера, також зросла після року занять оздоровчим фітнесом. У вересні середнє значення – 1943 м, у січні – 1975 м, у травні – 2037 м. У відсотковому співвідношенні витривалість зросла на 4,8 %. У жінок контрольної групи приросту витривалості за цим показником не відбулося.

Таблиця 1

Показники змін (у%) працездатності жінок зрілого віку (I період)

Період	Групи	Гарвардський степ-тест	Індекс Руф'є	Тест Купера
Вересень-січень	Контрольна	1,6	3,7	0
	Експериментальна	4,5	-18,4	1,6
Січень-травень	Контрольна	1,4	-3,6	0
	Експериментальна	6,0	-17,5	3,2
За весь період експерименту	Контрольна	3,0	0	0
	Експериментальна	10,8	-32,7	4,8

Висновки. Аналізуючи результати досліджень, які були представлені в таблицях та рисунках можна відмітити, що жінки, які займалися різними видами оздоровчої аеробіки мають кращу витривалість та значно більшу динаміку її приросту, ніж жінки того ж віку, які не тренуються. Що свідчить про позитивний вплив оздоровчих фітнес-технологій на підвищення загальної витривалості у жінок віком (21-35 років).

Список літератури:

1. Беляк Ю., Яців Я. Динаміка морфологічних показників жінок під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Молода спортивна наука України*. 2007. Т. IV. С. 24-28.
2. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2013. № 1 (10). С. 89-93.
3. Іващенко С. М. Визначення показників домінуючої мотивації у осіб молодого віку, які займаються фітнесом за типовими фітнес-програмами. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 1. С.118-121.
4. Козій Т. П., Тарасова О.О. Вплив фізичних навантажень під час занять аквааеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. С. 96-101.
5. Кутек Т., Погребенник Л. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2004. Вип. 8, т. 3. С. 188-192.
6. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
7. Першегуба Я. В. Системні підходи до формування мотивацій до здорового способу життя, занять фізичною культурою та використанням оздоровчого харчування в осіб, які займаються фітнесом. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 68-72.
8. Синиця Т., Шестерова Л., Синиця С. Зміни фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку під впливом занять з оздоровчої аеробіки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 3 (31), 2015. С. 176-179.

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ОСОБЛИВОСТІ ЕЛЕКТРИЧНОЇ АКТИВНОСТІ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ БЕТА – ДІАПАЗОНУ ЕЕГ ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

ІВАНЮК О. А., ПАНТІК В. В., ІЩУК О. А., ВОЙТЮК І. О.

*Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я, м. Луцьк*

Анотація. Результати наших досліджень показують, що систематичні та тривалі заняття фітнесом впливають на показники електричної активності кори головного мозку та відображається на просторовій організації кіркових процесів в бета-діапазоні ЕЕГ.

Ключові слова: електрична активність кори головного мозку, бета-діапазон, когерентний аналіз, фітнес.

Вступ. Систематичні заняття спортом вдосконалюють не тільки фізичні якості та функціональний стан нервової системи, а й впливають на розумову діяльність людини [4-6]. Характеристики електроенцефалограми (ЕЕГ) є важливими показниками функціонального стану, загальних та спеціальних здібностей, розумової діяльності, тощо [1-3;8]. Фітнес – це один із найпоширеніших видів рухової активності у світі [7]. При чому електрична активність кори головного мозку жінок, які займаються цим видом спорту є маловивченою. У зв'язку з цим, дослідження електричної активності кори головного мозку жінок, які більше 5-ти років систематично займаються фітнесом є актуальним.

Мета та завдання дослідження. Отже, метою дослідження було визначення впливу систематичних та тривалих занять фітнесом на електричну активність кори головного мозку жінок у стані спокою та в процесі виконання когнітивних завдань.

Відповідно до мети поставлено такі **завдання**:

1. Встановити особливості просторового розподілу когерентних зв'язків бета-діапазону електроенцефалограми у стані спокою із заплющеними очима у жінок, які систематично, не менше 5-ти років займаються фітнесом.
2. Виявити відмінності просторового розподілу зв'язків між відділами кори головного мозку обстежуваних під час виконання когнітивних завдань.

Матеріал і методи дослідження. В наших дослідженнях взяли участь 30 здорових (медична картка 086/у) праворуких жінок 20-30 років, поділених на дві групи: 1) фітнес група (15 осіб) – жінки, які систематично, не менше 5-ти років

займаються фітнесом; 2) контрольна група (15 осіб) – жінки, які ведуть пасивний спосіб життя.

Електричну активність кори головного мозку досліджували методом когерентного аналізу у бета-діапазоні за допомогою апаратно-програмного комплексу „НейроКом” (Харків). При записі ЕЕГ активні електроди розміщувались за міжнародною системою 10/20 у дев'ятнадцяти точках на скальпі голови. У всіх тестових ситуаціях реєструвались шістдесяті секундні інтервали ЕЕГ з подальшим Фур'є-перетворенням.

Електричну активність реєстрували у таких тестових ситуаціях: у стані функціонального спокою (фон) з заплющеними очима та при виконанні когнітивних завдань: «Увага» та «Мислення».

Результати дослідження та їх обговорення. Електроенцефалограма функціонального спокою (з закритими очима) характеризується підвищеною взаємодією між- та внутрішньопівкулевих значимих та високих когерентних зв'язків у лобних, центральних та тім'яних ділянках кори головного мозку в обох досліджуваних групах. Разом з тим, у фітнес групі виявлено вищий рівень синхронізації бета-ритму ЕЕГ по всьому «скальпу», порівняно із контрольною групою. Отже, достовірно ($p \leq 0.05$) вищі показники когерентності на рівні значимих внутрішньопівкулевих зв'язків зареєстровано між задньолобними та центральними ділянками правої та лівої півкуль кори головного мозку. Також у фітнес групі встановлене певне зростання до рівня значимих між- та внутрішньопівкулевих когерентних зв'язків у передньо–задній лобній та у центрально–тім'яній ділянках правої та лівої півкуль головного мозку.

При виконанні когнітивних тестів «Увага» та «Мислення» встановлено загальну десинхронізацію бета-ритму в обох групах порівняно із станом функціонального спокою. Окрім того, у фітнес групі виявлено достовірно вищі показники між- та внутрішньопівкулевих когерентних зв'язків у задньолобних, центральних та тім'яних ділянках кори головного мозку порівняно із контрольною групою.

Висновки з даного дослідження. 1. У фітнес групі встановлено вищий рівень тісноти когерентних зв'язків між частками кори головного мозку, порівняно із контрольною групою у всіх тестових ситуаціях.

2. При виконанні когнітивних тестів «Увага» та «Мислення» фокуси підвищеної взаємодії часток виявлено у задньо-лобних та центральних структурах обох півкуль кори головного мозку при залучені тім'яних та потиличних ділянок в обох досліджуваних групах. Разом з тим, при когнітивній діяльності у фітнес групі виявлена тенденція до виділення правопівкулевого профілю латеральної асиметрії когерентних зв'язків у корі головного мозку, а у контрольній групі – до лівопівкулевого. З ускладненням вербального завдання (тест „Мислення”) дана тенденція посилюється.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Встановити особливості просторового розподілу когерентних зв'язків тета-, дельта- та гамма-діапазонів електроенцефалограми.

Список літератури:

1. Качинська. Т. В. Особливості мікростанів викликаних потенціалів кори головного мозку в осіб із низькими показниками рівня уваги в результаті проходження альфа-тренінгу / Т. В. Качинська, Д. П. Василюк, О. М. Абрамчук // Науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки. – Серія: Біологічні науки. – Луцьк: РВВ «Вежа». – 2020. – № 2 (390). – С.83–90.
2. Купа Л. В. Зміни активності головного мозку чоловіків при виконання вербальних субтестів логічного відбору та визначення загальних рис тесту Амтхауера / Л. В. Купа, Н. Б. Філімонова // Вісник Черкаського університету. Серія : Біологічні науки. - 2014. – Вип. 2. - С. 64-69.
3. Павлович О. М. Особливості мозкового електрогенезу чоловіків і жінок із різним профілем слухової та мануальної асиметрії у стані функціонального спокою / О. С. Павлович, О. М. Абрамчук, А. Г. Моренко // Молодий вчений. – 2018. – № 2 (54). – С. 450-453
4. Фомина Е. В. Особенности частотно-пространственной организации активности коры головного мозга как предиктор успешности в спорте / Е. В. Фомина // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 10. – С. 57–59.
5. Іванюк О.І. Особливості тета-ритму електроенцефалограми у спортсменів циклічних видів спорту під час тестування уваги та пам'яті / О, І. Іванюк; І.С.Кліш; О.А. Сапожник // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів, 2013. – № 3 (13). – С. 79–84.
6. Пантік В. В. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти / В. В.Пантік, О. А.Іщук, О. А.Іванюк // ВІСНИК НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. – Вип.11 (167), Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ, Чернігів – 2020. – С.145–143.
7. Іщук О. А. Фітнес як засіб фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я студентів: [метод. рекомендації] / О. А. Іщук, О. А. Іванюк, О. П. Панасюк, А. В. Бухвал. – Луцьк, 2017. – 73 с.
8. Klimesch W. EEG alpha oscillations: The inhibition–timing hypothesis / W. Klimesch, P.Sauseng, S.Hanslmayr // Brain Research Reviews. – 2007. - V.53(1). – P.63-88.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ДО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

НЄВОРОВА О.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація. Для прогнозування характеру адаптаційних реакцій у функціональній системі забезпечення організму киснем необхідно враховувати індивідуальні властивості нервових процесів школярів.

Ключові слова: функціональна рухливість і сила нервових процесів, ЧСС, серцевий викид, об'єм крові за хвилину.

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку освіти в Україні обумовлюють необхідність перегляду існуючих підходів до організації системи фізичного виховання та передбачають розробку й удосконалення науково-обґрунтованої моделі процесу фізичного виховання з фізіологічних позицій, що дозволить формувати здоровий спосіб життя у дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основою оптимізації навчально-тренувального процесу є фундаментальні праці, що забезпечили розвиток фізіології як науки та окремих галузей – вікової фізіології, фізіології спорту. Насамперед, це проблеми досліджені в працях І.М. Сеченова з фізіології нервової системи, дихання, втоми, природи довільних рухів і психічних явищ; І.П. Павлова з фізіології вищої нервової діяльності, життєдіяльності цілісного організму у взаємодії із зовнішнім середовищем; М.Є. Введенського та О.О. Ухтомського з дослідження процесів збудження й гальмування нервової і м'язової тканин; Ч. Шеррінгтона з інтегративної діяльності нервової системи, механізму нервово-м'язової передачі; М.О. Бернштейна з фізіології руху; Г.В. Фольборта з розвитку процесів втоми та відновлення; П.К. Анохіна із структури і діяльності функціональних систем [5].

Результати багатьох різнопланових досліджень, що пов'язані з теорією і практикою фізичної культури і спорту, лягли в основу раціоналізації навчання й тренування спортсменів, а також фізичного виховання (І.В. Аулік, Л.В. Волков, В.Л.Карпман, Т.Ю. Круцевич, М.В. Макаренко, В.М. Платонов, А.С. Ровний, С.Б. Тіхвінський, В.С. Фарфель, С.В. Хрущев, Б.М. Шиян).

Удосконалення системи фізичного виховання дітей є важливим соціальним завданням, практична реалізація якого включає, перш за все, раціональну організацію праці та активного відпочинку, необхідних для гармонійного розвитку. При цьому великого значення набуває проблема пристосування організму дітей до фізичних навантажень, особливо для учнів молодших класів, оскільки ефективність подальшого зростання їх фізичної працездатності залежить від відповідності функціональних можливостей організму й потужності навантаження, яке вони виконують [1; 3].

Формування рухових навичок визначається особливостями вищої нервової діяльності, в основу яких І.П. Павлов поклав основні властивості нервової системи: функціональну рухливість і силу нервових процесів, які відіграють головну роль у варіаціях фізіологічної індивідуальності. Ця думка знайшла свій подальший розвиток в сучасних дослідженнях (М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб, Г.В. Коробейніков, С.М. Бітко, Л.Д.Сакаль, І.В. Кулініч, І. В. Безкопильний).

Обґрунтовано роль індивідуально-типологічних особливостей вищої нервової діяльності в ході професійного відбору в дорослих, у визначенні індивідуальних рівнів фізіологічних витрат під час розумової праці, в забезпеченні пристосувальних реакцій до емоційного стресу (М.В. Макаренко, 2007).

Проблема дослідження характеру пристосувальних реакцій функціональної системи забезпечення організму киснем у дітей з різними рівнями властивостей нервових процесів на сьогодні не отримала достатнього теоретичного осмислення й висвітлення в науковій літературі.

Однак, дослідження особливостей зміни параметрів серцево-судинної системи у дітей з різними рівнями властивостей нервових процесів під час фізичного навантаження дозволило б визначити допустимі зміни їх параметрів з метою попередження гіпокінезії і перенапруження [4].

Важливим фактором, що актуалізує потребу наукового дослідження особливостей параметрів серцево-судинної системи у дітей є необхідність прогнозування резервних можливостей функціональної системи забезпечення організму киснем, виконавчою підсистемою якої є серцево-судинна система (П.К. Анохін).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати й експериментально виявити особливості функції серцево-судинної системи під час адаптації до фізичного навантаження у молодших школярів з різними рівнями властивостей нервових процесів.

Завдання дослідження: дослідити особливості зміни показників серцево-судинної системи під час адаптації до фізичного навантаження у молодших школярів з різними рівнями властивостей нервових процесів; обґрунтувати необхідність урахування індивідуальних показників властивостей нервових процесів у прогнозуванні характеру адаптаційних реакцій у функціональній системі забезпечення організму киснем.

Виклад основного матеріалу дослідження. Задоволення потреб організму в підвищеній кількості кисню під час м'язової роботи забезпечується анатомо-функціональними можливостями серцево-судинної системи, а також функціональними можливостями механізмів її регуляції для відповідності величини кровообігу інтенсивності фізичного навантаження.

Величина хвилинного об'єму кровообігу (ХОК) визначається, головним чином, частотою скорочень серця (ЧСС) і регулюється складним рефлекторним шляхом – впливами на серцево-судинний центр безумовних (нервових і гуморальних) подразників і рефлексів, що утворилися на їх основі, що доводить

важливу роль кори великих півкуль головного мозку в пристосуванні режиму кровообігу до різних фізичних навантажень.

Аналіз літературних джерел з теми дослідження виявив, що відомості про особливості змінення параметрів кровообігу під час м'язової роботи у дітей 6 років не мають систематизованого характеру.

Тому, беручи до уваги, що показники частоти серцевих скорочень та серцевого викиду є проявом рівноваги між хімічними і нервовими стимулами і мають характерні індивідуальні особливості за однакових антропометричних показників, нами досліджено особливості функціональних параметрів ХОК під час виконання стандартного фізичного навантаження у дітей з різними властивостями нервових процесів.

Дослідження показників серцево-судинної системи здійснювали у хлопчиків 6 років які не займались в спортивних секціях і мали близькі антропометричні показники середні для цієї вікової групи, за результатами лікарського контролю були віднесені до основної групи здоров'я і не хворіли на гострі респіраторні захворювання протягом останнього місяця. Дослідження здійснювали з 10 до 11 години, так як цей час вважають найбільш сприятливим для дослідження серцево-судинної системи.

Досліджувані хлопчики були розподілені на підгрупи з високими, середніми та низькими рівнями показників основних властивостей нервових процесів – функціональної рухливості та сили. Дослідження функціональної рухливості і сили нервових процесів здійснювали за методикою М.В.Макаренка [5].

ЧСС вимірювали під час виконання фізичного навантаження питомою потужністю 1 Вт на 1 кг маси тіла. Вимірювання ЧСС здійснювали за допомогою реєстрації ЕКГ, серцевий викид (СВ) визначали за допомогою реєстрації реоплетизмограми протягом трьох хвилин виконання навантаження. ХОК визначали на основі показників ЧСС і СВ.

Для оцінки і порівняння конкретних значень ЧСС, СВ, ХОК а також для їх графічного відображення, нами були використані середні величини кожного параметра отриманого у стійкому стані під час виконання навантаження у підгрупах дітей з високими, середніми і низькими рівнями функціональної рухливості (ФРНП) і сили нервових процесів (СНП) у хлопчиків 6 років.

Слід зазначити, що під час розподілу на підгрупи за рівнями показників функціональної рухливості і сили нервових процесів важливо враховувати необхідність отримання для аналізу показників функції серця з 95% вірогідністю і внаслідок чого слід забезпечити репрезентативність вибірки дітей на основі підгрупи у віковій групі.

Використання статистичного критерію Ст'юдента (t - критерію) в межах $\pm 2,2$ стандартного відхилення від значень середньої вимірюваної величини дозволяє визначити об'єм такої вибірки в 10-12 осіб.

Таким чином, в кожену підгрупу були відібрані 11-12 хлопчиків, що склало в цілому 35 дітей.

Аналіз показників ЧСС в *stady state* під час виконання фізичного навантаження потужністю 1Вт на кг ваги тіла у хлопчиків 6 років з різними

рівнями показників ФРНП та СНП показав, що показники ЧСС в підгрупах дітей з різними рівнями властивостей нервових процесів зростали, але різною мірою.

Так найвищими були показники ЧСС в підгрупі дітей з низькими рівнями ФРНП та СНП, а найменшими – в підгрупі з високими рівнями.

Різниця між показниками ЧСС в підгрупах дітей з низькими і високим рівнями показників властивостей нервових процесів була достовірною ($p < 0,001$). Різниця між показниками ЧСС в підгрупах дітей з середніми і високим рівнями показників властивостей нервових процесів була достовірною ($p < 0,05$). В той час як показники ЧСС в підгрупах дітей з середніми і низькими рівнями показників властивостей нервових процесів були близькими ($p > 0,05$).

Аналіз показників СВ в *steady state* під час виконання фізичного навантаження потужністю 1Вт на кг ваги тіла у хлопчиків 6 років з різними рівнями показників ФРНП та СНП показав, що показники СВ в підгрупах дітей з різними рівнями властивостей нервових процесів зростали, але різною мірою.

Так найвищими були показники СВ в підгрупах дітей з високими рівнями властивостей нервових процесів, а найменшими – в підгрупі дітей із середніми рівнями. Різниця між показниками СВ в підгрупах дітей з високими і середніми рівнями ФРНП і СНП була статистично достовірною ($p < 0,05$), в той час як показники СВ в підгрупах дітей з низькими і високими рівнями – були близькими за величиною ($p > 0,05$).

На основі отриманих показників ЧСС і СВ під час виконання фізичного навантаження питомою потужністю 1 Вт на кг маси тіла нами було визначено показники ХОК у хлопчиків 6 років з різними рівнями показників властивостей нервових процесів.

Аналіз показників ХОК під час виконання фізичного навантаження потужністю 1Вт на кг ваги тіла у хлопчиків 6 років з різними рівнями показників ФРНП та СНП показав, що показники ХОК в підгрупах дітей з різними рівнями властивостей нервових процесів зростали, але різною мірою.

Так найбільшими були показники ХОК в підгрупах дітей з високими рівнями властивостей нервових процесів, а найменшими – у дітей із середніми рівнями. Різниця між показниками ХОК у дітей з середніми та низькими рівнями ФРНП та СНП була статистично достовірною ($p < 0,05$). Такою ж достовірною була і різниця між показниками ХОК в підгрупах дітей з середніми і високими рівнями властивостей нервових процесів ($p < 0,05$). В той же час показники ХОК у підгрупах дітей з низькими і високими рівнями властивостей нервових процесів були близькі за величиною ($p > 0,05$).

Таким чином, проведений аналіз показників функції серцево-судинної системи під час виконання фізичного навантаження у хлопчиків 6 років виявив, що всі досліджувані показники зростали, але різною мірою, залежно від рівня властивостей нервових процесів.

Висновки:

1. Розглянута варіабельність показників серцево-судинної системи у хлопчиків 6 років під час виконання фізичного навантаження питомою потужності

1 Вт на кг маси тіла свідчить про вплив рівнів властивостей нервових процесів на співвідношення показників ЧСС, СВ, ХОД в різних підгрупах дітей.

2. Виявлено, що під час виконання навантаження питоною потужністю 1 Вт на кг маси тіла у хлопчиків 6 років найвищими були показники ЧСС в підгрупі дітей з низькими рівнями ФРНП та СНП, а найменшими – в підгрупі з високими рівнями. Різниця між показниками ЧСС в підгрупах дітей з низькими і високим рівнями показників властивостей нервових процесів була достовірною ($p < 0,001$). Різниця між показниками ЧСС в підгрупах дітей з середніми і високим рівнями показників властивостей нервових процесів була достовірною ($p < 0,05$). Водночас, показники ЧСС в підгрупах дітей з середніми і низькими рівнями показників властивостей нервових процесів були близькими ($p > 0,05$).

3. Показано, що під час виконання навантаження питоною потужністю 1 Вт на кг маси тіла у хлопчиків 6 років Найвищими були показники СВ в підгрупах дітей з високими рівнями властивостей нервових процесів, а найменшими – в підгрупі дітей із середніми рівнями. Різниця між показниками СВ в підгрупах дітей з високими і середніми рівнями ФРНП і СНП була статистично достовірною ($p < 0,05$), водночас, як показники СВ в підгрупах дітей з низькими і високими рівнями – були близькими за величиною ($p > 0,05$).

4. Виявлено, що під час виконання навантаження питоною потужністю 1 Вт на кг маси тіла у хлопчиків 6 років. Найбільшими були показники ХОК в підгрупах дітей з високими рівнями властивостей нервових процесів, а найменшими – у дітей із середніми рівнями. Різниця між показниками ХОК у дітей з середніми та низькими рівнями ФРНП та СНП була статистично достовірною ($p < 0,05$). Такою ж достовірною була і різниця між показниками ХОК в підгрупах дітей з середніми і високими рівнями властивостей нервових процесів ($p < 0,05$). Водночас, показники ХОК у підгрупах дітей з низькими і високими рівнями властивостей нервових процесів були близькі за величиною ($p > 0,05$).

4. Показано, що під час виконання фізичного навантаження питоною потужністю 1 Вт на кг маси тіла у хлопчиків 6 років, всі досліджувані показники серцево-судинної системи зростали, але різною мірою залежно від рівня властивостей нервових процесів.

6. Для прогнозування характеру адаптаційних реакцій у функціональній системі забезпечення організму киснем необхідно враховувати індивідуальні показники властивостей нервових процесів молодших школярів.

Перспективи подальших розробок з даного напрямку: визначення впливу різних індивідуальних співвідношень функціональної рухливості й сили нервових процесів у дітей молодшого шкільного віку на формування пристосувальних реакцій функціональної системи забезпечення організму киснем на фізичне навантаження.

Список літератури:

1. Черній В.П., Неворова О.В. Диференційований підхід до збереження здоров'я школярів засобами фізичного виховання. Збірник наукових праць ХХV

Всеукраїнської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. Володимира Винниченка «Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку». – Харків: ФОП Озеров Г. В., 2019. – С. 139-145. (0,35д.а.)

2. Неворова О.В. Особливості показників нейродинаміки кори головного мозку після фізичних навантажень у школярів з різним рівнем працездатності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Випуск 3 К(131) 21. – С. 285-289.

3. Черній В.П. Peculiarities of intellectual of working capacity students with different chronotypes (Особливості розумової працездатності студентів з різним хронотипом) Innovates and information technologies in education. Monograph 19. Katowice: The School of Technology Katowice, 2018, pp.547, illus., tabs., bibls. – С. 502-509. ISBN: 978 – 83 – 952000 – 0 – 7 (0,4 д.а.)

4. Неворова Л.В., Неворова О.В. Специфіка змін добової працездатності у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку залежно від індивідуальних особливостей нервової системи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18 – С.365-368.

5. Макаренко М.В. Біологічні основи індивідуальності та спортивна діяльність. VII Міжнародні Новорічні біологічні читання 21-22 грудня 2007 року. – Миколаїв: МДУ, 2007. – С . 54-60.

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ВПЛИВ МЕТОДИКИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЕЛЕМЕНТІВ ЕРГОТЕРАПІЇ НА РУХОВУ ЗДІБНІСТЬ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ У ЧОЛОВІКІВ, ХВОРИХ НА КОКСАРТРОЗ

АФАНАСЬЄВА О.С., ІЩИШИНА Р. В.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Анотація. Враховуючи прогресування остеоартрита кульшового суглоба призводить до порушення його статико-динамічної функції, обмежуючи можливість самообслуговування в повсякденній діяльності та знижуючи якість життя пацієнтів різного віку, метою дослідження було визначення впливу запропонованої методики лікувальної гімнастики на рухова здібність кульшового суглобу чоловіків, хворих на коксартроз.

Ключові слова: коксартроз, чоловіки, функціональний стан, повсякденна активність.

Вступ. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я причиною непрацездатності у 10% населення є остеоартрит (ОА). Серед всіх форм ОА більше 40 % становить коксартроз [2, 3]. У віці до 50 років на ОА кульшового суглобу страждають переважно чоловіки, а зі збільшенням віку захворювання вражає переважно жінок [5, 6].

Коксартрози в загальній структурі суглобової патології стабільно займають друге місце після гонартрозів за частотою захворюваності і перше – за термінами тимчасової і стійкої непрацездатності [1, 4]. В останні роки відзначено наростання частоти коксартрозу, а також зниження вікового порога його маніфестації.

Мета та завдання дослідження: Вивчити вплив запропонованої методики лікувальної гімнастики на рухова здібність кульшового суглобу чоловіків, хворих на коксартроз

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяло участь 41 чоловік середнього віку ($50,6 \pm 0,7$) років з коксартрозом II рентгенологічної стадії за Kellgren-Lowrence. За дизайном дослідження всі пацієнти поділені на дві групи: контрольну групу склали 20 чоловіків у віці ($53,2 \pm 1,7$) роки, в основну групу увійшли 21 чоловіків віком ($56,5 \pm 1,1$) роки.

Для реалізації поставлених задач проведений оглядово-аналітичний метод дослідження за аналізом спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження, клінічні методи спостереження пацієнтів, соціологічні (анкетування, визначення факторів ризику), антропометричні, функціональні

методи обстеження, математико-статистичні методи аналізу отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом 3 місяців пацієнти ОГ отримували комплекс лікувальної гімнастики, який включав інерційну гімнастику. Для покращення навиків самообслуговування фізична терапія поєднувалася з елементами ерготерапії, хворі КГ одержували традиційний комплекс фізичної терапії.

В результаті застосування розробленої методики фізичної терапії у пацієнтів ОГ значно покращилася рухова здібність кульшового суглобу (рис. 1).



Рис. 1. Динаміка проявів синдрому функціональної недостатності кульшового суглобу у хворих основної групи

Обмеження внутрішньої ротації суглоба спостерігалось в 1,4 рази рідше, ніж на початку спостереження ($\chi^2=3,86$; $p=0,05$), зовнішньої – в 3 рази ($\chi^2=11,8$; $p=0,0006$). Кількість пацієнтів з обмеженням екстензії мала тенденцію до зниження в 1,8 рази ($\chi^2=0,96$; $p=0,33$).

У хворих, в яких залишилися порушення функції суглобів, рівень обмеження екстензії зменшився в 1,8 рази, з $(10,9 \pm 0,5)^\circ$ до $(13,2 \pm 0,4)^\circ$, ($p < 0,001$), внутрішньої ротації – в 1,3 рази: з $(28,1 \pm 1,3)^\circ$ до $(36,9 \pm 1,1)^\circ$ ($p < 0,001$). Обмеження зовнішньої ротації мало тенденцію до зниження – на 1,8 %, з $(33,6 \pm 1,2)^\circ$ до $(34,2 \pm 1,5)^\circ$, ($p > 0,05$).

Незважаючи на статистичну відсутність різниці у частоті обмеження флексії суглобу, амплітуда її зросла на 2,5 %, з $(111,6 \pm 1,2)^\circ$ до $(114,5 \pm 1,3)^\circ$ ($p < 0,05$).

Кількість хворих зі слабкістю чотириголового м'яза стегна зменшилася в 3,7 рази ($\chi^2=5,25$; $p=0,02$), з кульгавістю – в 4,5 рази ($\chi^2=4,43$; $p=0,04$).

Факторами, що лімітували ефективність реабілітації були вік хворих та тривалість захворювання. Тим не менше, у жодного пацієнта негативних результатів не спостерігалось.

В контрольній групі суттєвих змін рухової активності кульшового суглобу не спостерігалось, відновлення його не зареєстровано майже у жодного хворого (рис. 2).

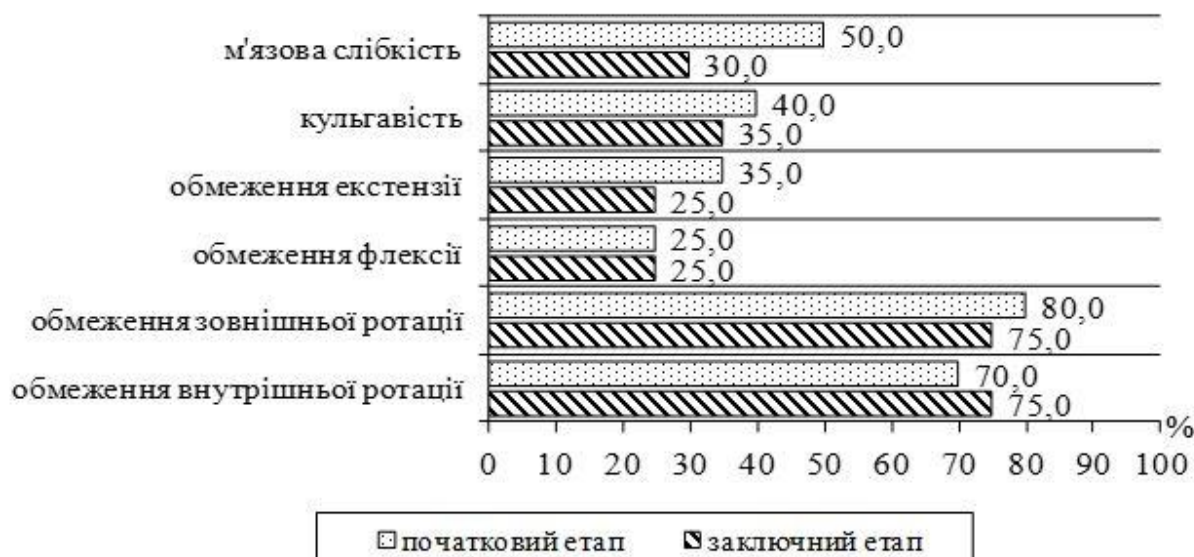


Рис. 2. Динаміка проявів синдрому функціональної недостатності кульшового суглобу у хворих контрольної групи

Лише в поодиноких хворих спостерігалось покращення рухової активності суглоба. Середнє обмеження внутрішньої його ротації залишався майже на початковому рівні: з $(28,2 \pm 1,3)^\circ$ до $(28,1 \pm 1,7)^\circ$ ($p > 0,05$). Кут зовнішньої ротації мав тенденцію до зменшення на 2° з $(33,0 \pm 1,5)^\circ$ до $(31,0 \pm 1,7)^\circ$ ($p > 0,05$). При цьому у 35,0 % хворих посилилась обмеженість внутрішньої ротації суглоба, а у 20,0 % пацієнтів – зовнішньої ротації.

Аналогічні зміни спостерігалися відносно флексії та екстензії суглобу. Так, кількість пацієнтів з недостатньою флексією залишилася на початковому рівні, але амплітуда її мала тенденцію до зростання з $(111,8 \pm 1,3)^\circ$ до $(113,6 \pm 1,3)^\circ$ ($p > 0,05$). Кількість пацієнтів з недостатньою екстензією зменшилася на 2,9 % при зростанні амплітуди з $(10,6 \pm 0,6)^\circ$ до $(11,4 \pm 0,6)^\circ$, ($p > 0,05$).

Спостерігалась тенденція до зменшення кількості хворих зі слабкістю чотириголового м'яза стегна в 1,7 рази ($p > 0,05$), з кульгавістю – на 5,0% ($p > 0,05$).

Висновки з даного дослідження. Застосування запропонованої відновлювальної тактики дозволило значно покращити рухову здібність кульшового суглобу: обмеження внутрішньої його ротації спостерігалось в 1,4 рази рідше, ніж на початку спостереження, зовнішньої – в 3, екстензії – в 1,8 рази ($p < 0,001$), амплітуда флексії суглобу зросла на 2,5 % ($p < 0,05$). Кількість хворих зі слабкістю чотириголового м'яза стегна зменшилася в 3,7 рази, з кульгавістю – в 4,5 рази.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Вивчити вплив запропонованої відновлюючої технології на рівень життєдіяльності.

Список літератури:

1. Афанасьєв С. М. Профілактика первинної інвалідності внаслідок захворювань і травм опорно-рухового апарату засобами фізичної реабілітації: [монографія] / Сергій Миколайович Афанасьєв. – Дніпро : Журфонд, 2017. – 259 с.
2. Cho HJ, Morey VJ, Kang Y, Kim KW, Kim TK. Prevalence and risk factors of spine, shoulder, hand, hip, and knee osteoarthritis in communitydwelling koreans older than age 65 years. Clin. Orthop. Relat. Res. 2015; 473(10):3307-3314. doi: 10.1007/s11999-015-4450-3. Epub 2015 Jul 11.
3. Cibulka M.T. Hip Pain and Mobility Deficits-Hip Osteoarthritis: Revision 2017/ M.T. Cibulka, N.J. Bloom, K.R. Ensey et al. // J. Orthop. Sports Phys. Ther. – 2017. – Vol. 47(6). – A1-A37.
4. Mandl L.A. Osteoarthritis Cartilage. 2019 Mar;27(3):359-364. doi: 10.1016
5. Musumeci G. Osteoarthritis in the XXIst century: risk factors and behaviours that influence disease onset and progression / G. Musumeci, F. C. Aiello, M. A. Szychlinska, M. Di Rosa, P. Castrogiovanni, A. Mobasher //Int. J. Mol. Sci. 2015. – Vol. 16(3). – P. 6093-6112
6. Nelson AE. Osteoarthritis Cartilage. 2018 Mar;26(3):319-325. doi: 10.1016

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

ВИННИК В. Д.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
м. Черкаси, Україна*

Анотація. В дослідженні висвітлено особливості формування здоров'я молоді засобами баскетболу. Розкрито позитивні сторони від занять баскетболом в системі фізичного виховання України з метою збереження здоров'я учнівської та студентської молоді. Визначено «кращий» вік для початку занять баскетболом в загальноосвітній школі.

Ключові слова: баскетбол, фізичне виховання, школяр, студент, молодь, здоров'я.

Вступ. Високі навчальні навантаження і низька рухова активність, нераціональне харчування та шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я молоді (А. І. Драчук, 2001; Г. Грибан, Т. Кутек 2004; В. Романенко, А. Драчук, 2004; Л. П. Долженко, 2007; Ю. М. Фурман, 2011; Т. А. Базилюк, 2013). Заняття фізичною культурою в загальноосвітніх закладах, подекуди, не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції (В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004). Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості [4, с. 3].

Тому слід вести пошук ефективних шляхів формування здоров'я та здорового способу життя молоді, зокрема впроваджувати в навчально-виховний процес з фізичного виховання цікаві і ефективні засоби фізичної культури.

Баскетбол, як один з найпопулярніших видів спортивних ігор сьогодення, що з'явився лише наприкінці дев'ятнадцятого століття, продовжує набувати все більшої популярності в Україні та світі і полонив вже серця мільйонів.

В системі фізичного виховання баскетбол придбав таку популярність і любов серед молоді через економічну доступність гри, високу емоційність, великий видовищний ефект, і найголовніше, що ця гра сприятливо впливає на організм людини. Основу баскетболу складають прості природні рухи – стрибки, біг, передачі і кидки. Такі прийоми легко заучуються як дорослими, так і дітьми. Тому баскетбол був включений в програму системи навчання та фізичного виховання дітей, яке починається з дитячих садків [2].

Але серед фахівців з баскетболу немає єдиної думки щодо визначення сприятливого віку початку занять. Одні рекомендують вивчати елементи баскетболу вже в дошкільних навчальних закладах (Н. А. Колоскова, 1997; Л. Бейба, 2003), інші (Ю. И. Чуча, 1996; А. Л. Сарапкин, 2003) – із 7–9 років, а

треті (Л. Б. Кофман, 1998; Е. П. Волков, 2000; О. Сотник, 2003) рекомендують починати вивчення баскетболу з 11–12, а то й 13–15 років (В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, 1988) [7, с. 1].

Як зазначає Г. З. Максимів, найсприятливішим віком для засвоєння прийомів гри в баскетбол є вік 12 років (6-й клас). Шестикласники здатні засвоїти навчальний матеріал з баскетболу, якщо цей процес забезпечить мотивацію учнів до навчання та передбачить визначення: змісту; загальних і конкретизованих завдань навчання, засобів розвитку фізичних якостей, засвоєння технічних прийомів та навчального матеріалу передбаченого шкільною програмою; методів навчання і тренування; можливих помилок, шляхів їх профілактики та усунення; форм та умов реалізації завдань навчання; норм навантаження; послідовності технологічних дій і процедур; засобів контролю й оцінки діяльності учнів, що в підсумку забезпечує бажаний результат навчання – уміння учнів грати в баскетбол [6].

Мета дослідження: обґрунтувати значення баскетболу для школярів та студентів та визначити його вплив на здоров'я молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості проведення занять з баскетболу в сучасних умовах;
2. Визначити «кращий» вік для початку занять баскетболом;
3. Розкрити особливості впливу занять баскетболом на формування здоров'я молоді.

Методи дослідження: методи узагальнення і порівняння; теоретичний аналіз матеріалів наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження та усне опитування; вивчення практичного та передового досвіду фахівців з баскетболу.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою збереження та зміцнення здоров'я молоді, слід впроваджувати в навчально-виховний процес з фізичного виховання цікаві і ефективні засоби фізичної культури. На наш погляд, таким засобом і є баскетбол.

В цьому аспекті цікавими є дослідження А. Мандюка, який у своїй роботі проаналізував особливості фізичного виховання в системі середньої освіти США [8]. Так, за словами автора, вивчення досвіду фізичного виховання провідних світових країн може стимулювати вдосконалення національної системи освіти, зокрема, й фізичного виховання. Як стверджує автор, у школах США не має єдиних обов'язкових програм з фізичної культури. Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання повинні складати власну програму, враховуючи положення та рекомендації урядових програм. Цікавою, на думку автора, була інформація щодо видів спорту та різновидів рухової активності, де баскетбол був представлений на першому місці з 10 найпоширеніших видів спорту в школах США. Так, у початковій школі на вивчення баскетболу відводиться 91%, у середній школі – 96%, у старшій школі – 94%, а загалом – 93% приділяється цьому виду спорту в школах США [5; 8].

Засоби баскетболу ефективні для вирішення багатьох завдань. Вони різнобічно впливають на організм, сприяють вирішенню освітніх, оздоровчих, виховних завдань; формують основу рухових умінь і навичок, необхідних людині в процесі її життєдіяльності; вони мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, тому що викликають позитивні емоції у дітей та бажання займатися фізичними вправами [7, с. 13].

Практична значущість занять баскетболом визначається комплексним характером впливу гри на основні функції організму і прояв рухових здібностей. Так, кидки з різних дистанцій сприяють розвитку координації рухів та формують правильну поставу; біг і стрибки сприяють активному росту тіла; передачі на далекі відстані та боротьба за м'яч розвивають силу м'язів, при чому, не стільки ізометричну силу, скільки динамічну, так як статичні зусилля в баскетболі нетривалі і не мають визначального значення [6]. Висока рухливість і лабільність нервових процесів визначає швидку орієнтацію гравців на майданчику і термінове виконання дій, швидкість тактичного мислення, яке проявляється при тактичних взаємодіях гравців [5; 6].

Багаторазові стрибки під час гри сприяють подовженню трубчастих кісток та розвивають силову витривалість, а постійні ривки – швидкісну. А. Г. Базілевський у своїх дослідженнях, при індивідуальній тактичній підготовці юних баскетболістів 10–17 років, стверджує, що у динаміці показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем спостерігаються виражені позитивні зміни [1].

Під час гри кожен гравець прагне перевершити свого суперника швидкістю своїх дій, які спрямовані на досягнення перемоги. Гра привчає гравців максимально мобілізувати свої сили і можливості, долати труднощі, що виникають під час гри, діяти з максимальною напругою фізичних і моральних сил. Всі ці фактори сприяють вихованню в молодих людей вольових якостей – рішучості, наполегливості та цілеспрямованості [2].

Під час гри чергуються рухи та дії, які постійно змінюються за тривалістю та інтенсивністю, що надає комплексного впливу на організм спортсмена. Баскетбол сприяє розвитку основних фізичних якостей, формуванню рухових умінь та навичок, а також зміцнює внутрішні органи.

Обстановка під час гри постійно змінюється і весь час створюються нові ігрові ситуації. Такі умови змушують гравців постійно спостерігати за ходом гри, розвивають у них здатності миттєво оцінювати позицію, діяти швидко, винахідливо і ініціативно в будь-яких ситуаціях. Спостерігаючи за процесом гри, гравці розвивають у себе здібності до концентрації уваги, часової і просторової орієнтації [2].

Цікаві факти про баскетбол [9]:

- на початкових етапах становлення баскетбол був зовсім не такий як зараз. Гравці передавали м'яч один одному, стоячи на місці, а закинути в кошик його можна було лише обома руками знизу або від грудей;

- спочатку в баскетбольних кошиках було дно, тому після вдалого кидка один з гравців піднімався по драбині та витягував м'яч з кошика;

- 1987–88 року найнижчий та найбільш високий гравці Національної баскетбольної асоціації (НБА (NBA)) грали за одну команду. Це були суданець Мануте Бол (Manute Bol) ростом 231 см та американець Магзі Богз (Muggsy Bogues) ростом всього 160 см;

- до 1929 року баскетбол грали м'ячом для футболу, а згодом перші баскетбольні м'ячі були виключно коричневого кольору. Сьогодні на звичайному баскетбольному м'ячі можна нарахувати до десяти мільйонів пухирців;

- у двадцятих роках двадцятого століття баскетбольне поле від глядачів відгороджувала металева сітка, що було причиною великої кількості травм серед гравців;

- рекордсменом за кількістю набраних очок за кар'єру є Карім Абдул-Джаббар (Kareem Abdul-Jabbar), який за спортивну кар'єру має 38387 набрані очки;

Вілт Чемберлейн (Wilt Chamberlain) у матчі проти Нью-Йорк Нікс (New York Knicks) 2 березня 1962 року здобув для своєї команди 100 очок і, тим самим, встановив абсолютний рекорд НБА (NBA) з кількості набраних очок одним гравцем за гру;

- матчі під егідою NBA складаються з 4 таймів по 12 хв. чистого часу кожен, а в FIBA – Міжнародної любительської федерації баскетболу – 4 тайми по 10 хвилин. Цікаво, що в баскетболі не передбачені нічії. Якщо все-таки трапився рівний рахунок в основний час – призначають додатковий овертайм на п'ять хвилин, у міру потреби можуть призначатися ще овертайми, поки одна з команд не переможе. Можливий лише один виняток – коли проводяться дві кубкові зустрічі, тоді в першій з них нічию можуть зарахувати, а результат визначиться у другій грі [3].

Висновки. Одним з ефективних засобів фізичного виховання молоді є баскетбол. Завдяки великій різноманітності й доступності його вправ, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості багато вчителів і школярів (викладачів та студентів) надають перевагу саме вивченню баскетболу [7, с. 1].

Позитивний вплив занять баскетболом на здоров'я супроводжується розвитком стійкої психіки і вольових якостей молоді людини. Командна гра покращує творчу ініціативність і комунікабельність особистості, дає можливість показати індивідуальні здібності кожного гравця, вчить приймати самостійні рішення.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на виявлення і вивчення ефективних методик викладання баскетболу в освітніх закладах.

Список літератури:

1. Базілевський А. Г. Індивідуальна та тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02; ЧНУ імені Б. Хмельницького. Черкаси, 2012. 186 с.

2. Баскетбол як засіб фізичного виховання. URL: <https://www.basketbolist.org.ua/ua/basketball.htm> (дата звернення 12.11.2021)
3. Все про баскетбол. URL: <https://www.basketbolist.org.ua/ua/> (дата звернення 12.11.2021)
4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. К., 2007. 21 с.
5. Костюк Ю. С. Сучасні підходи до використання баскетболу в середніх загальноосвітніх навчальних закладах. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/12867/1/%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%94.pdf>
6. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Т., 2006. 313 с. URL: <http://www.disslib.org/tekhnohgia-navchannja-hry-v-basketbol-uchniv-zahalnoosvitnoyi-shkoly.html>
7. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ЛДУФК. Львів, 2007. 20 с. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/10392/1/maksymiv_g_z.PDF
8. Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 210–213.
9. Цікаві факти про баскетбол. URL: <https://www.factday.net/8-3-cikavi-fakty-pro-basketbol.html> (дата звернення 12.11.2021).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ВОЛОШИН В.В.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Скандинавська ходьба є універсальним та ефективним засобом покращення стану здоров'я та розвитку фізичних якостей усіх категорій населення.

Ключові слова: скандинавська (північна) ходьба, опорно-руховий апарат, спорт, здоров'я, рекреація.

Вступ. Давно доведено, що регулярне зайняття фітнесом корисне не лише для здоров'я, але і для емоційного стану. Фізичні навантаження на природі, що супроводжуються зміною ландшафту, співом птахів і насиченням організму киснем, чинять найсприятливішу дію на наш емоційний стан. Вони допомагають впоратися з наслідками стресів і депресією, позбавляють від головних болів, безсоння і почуття тривожності.

У чому секрет? Уся справа в ендорфінах, або так званих "гормонах щастя". Це хімічні сполуки, які виробляються в головному мозку під час скандинавської ходьби і є захистом нашого організму від несприятливих зовнішніх дій. [2]

Скандинавська ходьба – відносно молодий вид любительського спорту, який з неймовірною швидкістю набирає популярність по всьому світу. Скандинавська або північна ходьба – від англійського Nordic Walking – з'явилася ще у Фінляндії в 1940-х роках, але стала популярна у світі наприкінці 90-х років ХХ сторіччя. Являє собою прогулянку на свіжому повітрі з парою спеціальних палиць, які схожі на лижні. При ходьбі руки і ноги по черзі рухаються вперед і назад, як при звичайній ходьбі, але більш інтенсивно. [2]

Мета та завдання дослідження. Обґрунтувати ефективність впливу занять скандинавською ходьбою на фізичний стан та здоров'я людини.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми.

Результати дослідження та їх обговорення. Позбавляючи себе фізичного навантаження, організм функціонує гірше і використовує тільки 27% енергій, яка йому доступна. Регулярні заняття фізичними вправами піднімає рівень ефективності до 56%, збільшуючи здатність до активної діяльності. Робота стає менш стомливою, а дозвілля приємнішим. Зменшується вірогідність хвороб, завдяки цьому здорове, активне життя продовжується, а процес старіння сповільнюється.

Механізм дії під час занять скандинавською ходьбою:

- 1) Під час ходьби та бігу підтюпцем недостатньо працюють м'язи верхньої половини тіла. Палки дозволяють задіяти весь організм, а не тільки

м'язи ніг. Керування палками разом з ходьбою в швидкому темпі дозволяють задіяти до 90% м'язів нашого тіла.

- 2) Збільшуються витрати енергії на 20-40% в порівнянні зі звичайною ходьбою.
- 3) Північна ходьба збільшує максимальне поглинання кисню на 20-25%, будучи при цьому на 45% ефективніше, ніж звичайна ходьба.
- 4) Завдяки використанню палок, пульс збільшується, в середньому, на 10-15 відсотків по відношенню до звичайної ходьби. Згоряє приблизно 450 калорій за годину.
- 5) Скандинавська ходьба знімає напругу шиї та плечей при остеохондрозі, забезпечується хороше навантаження на м'язи корпусу та шийно-плечовий апарат.
- 6) Знижується навантаження на ноги, не перевантажуються суглоби та коліна, що особливо важливо для людей, страждаючих захворюваннями суглобів, ревматизмом.
- 7) Палки також підвищують стійкість під час швидкого руху.
- 8) Під час зупинок палки можуть використовуватися для вправ на гнучкість та дихальних вправ.
- 9) Тренуються витримка, сила, рухливість, координація рухів. [5]

Лікувальні ефекти. Систематичні заняття північною ходьбою сприяють покращенню фізичного стану організму, підвищують імунітет і загальну витривалість, зміцнюють м'язи і підтримують їх у тонусі. Знижують ризик розвитку вікових порушень обміну речовин, а також захищають жінок від остеопорозу, сприяючи підвищенню щільності кісткових тканин, так як під час помірних фізичних навантажень зростає здатність організму засвоювати кальцій.

Скандинавська ходьба тренує серцево-судинну систему, стимулює кровообіг і роботу внутрішніх органів, знижує рівень холестерину в крові та перешкоджає розвитку судинних захворювань, скорочує ризик виникнення серцево-судинної патології (інфаркта), уповільнює процеси старіння організму. Покращує стан шкіри – завдяки тренуванням на свіжому повітрі клітини інтенсивніше насичуються киснем і ефективніше очищуються від токсинів.

Регулярні заняття північною ходьбою підвищують рівень метаболізму в організмі, а він визначає швидкість згоряння жирів, дозволяють позбавитися від зайвих кілограмів та не набирати їх знову.

Заняття скандинавською ходьбою підвищують стресостійкість організму, ритмічно повторювані рухи, свіже повітря і постійно мінливі пейзажі чудово заспокоюють, та допомагають зняти наслідки стресу.

Показання: остеохондроз шийно-грудного відділу хребта, захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинні і дихальні захворювання.

Протипоказання: тяжкі хвороби серця, інфекційні хвороби, захворювання внутрішніх органів в стадії загострення, стан загального нездужання. [3]

В деяких країнах, наприклад, в окремих школах Франції, Польщі і Німеччини замість бігу по стадіону школярі здають нормативи ходьби з палками.

Крім цього, вони розбиваються на пари та виконують різноманітні вправи з використанням опор-палок. Таке тренування за своєю інтенсивністю ефективніше бігу, їзди на велосипеді, занять з гімнастичними палками, а також суттєво знижується травмонебезпека. При цьому діти, яким важко дається простий біг та інші інтенсивні навантаження, виконувани «на час», цілком успішно справляються зі скандинавською ходьбою. В результаті знижується страх і внутрішня психологічна напруга перед заняттями фізичною культурою, а загальна витривалість організму зростає. [1]

Головні причини того, чому люди вибирають скандинавську ходьбу :

- доступність. Скандинавська ходьба не має вікових обмежень - вона доступна людям різного віку і будь-якого рівня фізичної підготовки. Крім того, ходьба з палицями - один з найменш травмонебезпечних різновидів фітнеса, який практично не має протипоказань;

- кардіонавантаження на свіжому повітрі. Необхідний рух в наше століття гіподинамії. Тренування серця безпосередньо впливає на тривалість життя, побічно - на якість;

- високий і швидкий ефект. Ефект від зайняття скандинавською ходьбою ви зможете помітити вже через 2-3 місяці регулярних тренувань : оздоровлюється увесь організм, зміцнюється хребет, вирівнюється осанка, покращуються метаболізм і робота усіх внутрішніх органів. Такий ефект досягається за рахунок того, що під час руху задіяні майже 90 % м'язів. Із скандинавською ходьбою можна вирішувати найрізноманітніші завдання: від схуднення, оздоровлення і відновлення до підготовки до гірських сходжень;

- універсальність. Легко поєднується з будь-якими видами гімнастики - пілатесом, йогою, східними єдиноборствами і т. д. Таке поєднання дає хороше комплексне тренування усіх систем організму. Займатися скандинавською ходьбою можна практично у будь-якому місці(далеко від магістралей і автомобільних доріг) у будь-яку пору року;

- демократичність. Скандинавська ходьба не вимагає дорогого інвентаря і устаткування. Хоча палиці для ходьби краще купувати хорошої якості, з карбоном. Вони міцні, надійні і не травмують суглоби. Не купуйте дешеві алюмінієві палиці! Не варто економити на взутті. Правильно підібране взуття - запорука ефективності і безпеки ваших тренувань.

Багато людей, для яких скандинавська ходьба стала звичкою, відмічали зниження рівня агресії, тривожності і нервового перезбудження. Можна сказати, що ходьба з палицями - це природний шлях до душевного здоров'я і благополуччя.

Вплив ходьби на серцево-судинну систему

Залежно від ваги в організмі людини міститься 4-5 л крові. Серце і кровоносні судини здійснюють її рух по організму. При фізичному навантаженні потреба в поживних речовинах і кисні росте, серце починає працювати з більшою частотою. Регулярне зайняття зміцнює серцевий м'яз, підвищує еластичність посудин, покращує мікроциркуляцію, стабілізує кров'яний тиск. В результаті внутрішні органи отримують більше живлення, тобто краще

функціонують. Лікарі рекомендують ходьбу як засіб профілактики інфарктів і усіх серцево-судинних захворювань.

Дія на дихальну систему

Скандинавська ходьба зміцнює м'язи, що діють при диханні, сприяє збільшенню об'єму легенів до 30 %. Швидкість утилізації кисню зростає, підвищується здатність м'язів засвоювати кисень.

Вплив на опорно-рухову систему

При русі кістки піддаються навантаженням, внаслідок чого в них поступає більше поживних речовин. Систематичне зайняття зміцнює і покращує структуру кісток усього організму, передусім кістки ніг придбавають більш високу механічну міцність. При недоліку рухової активності м'яза втрачають тонус - природну постійну напругу. М'язова система (більше 600 різних м'язів) не лише забезпечує переміщення в просторі, але і служить корсетом, що підтримує скелет і внутрішні органи. Ходьба з палицями підключає до роботи близько 90 % м'язів усього тіла, тому спостерігається зростання м'язової маси, зміцнюються м'язи спини і живота, вирівнюється осанка. Ходьба з палицями - прекрасний засіб профілактики остеопорозу. Рівномірний рух робить зв'язковий апарат еластичнішим і сприяє виділенню міжсуглобової рідини.

Вплив на травну систему

В результаті травних процесів їжа розщеплюється на поживні речовини, які потім доставляються до тканин. При фізичному навантаженні потрібно більше поживних речовин і органи травлення працюють інтенсивніше, збільшується шлункова і кишкова секреція. Усі органи травної системи починають працювати злагоджено, без збоїв. [2]

Скандинавська ходьба в гірській місцевості дозволяє витратити до 600 ккал на годину, а по рівній місцевості – близько 400 ккал/год, що в 2 рази більше, ніж при звичайній ходьбі без палиць по рівній місцевості. Тренується близько 90% м'язів всього тіла як і при плаванні. [5]

Висновки з даного дослідження. У результаті здійсненого аналізу науково-методичної літератури та internet-джерел можна стверджувати, що займаючись скандинавською ходьбою можна швидко та легко позбавитися зайвої ваги, оздоровити організм, зміцнити імунітет, відновитися після травм, операцій, інсультів та інфарктів. Не випадково скандинавську ходьбу активно використовують в кращих сра-центрах та реабілітаційних клініках в Європі, США, Австралії і Японії. [2]

Скандинавська ходьба примітна тим, що сприяє оздоровленню всього організму. По-перше, вона має великий вплив на рівень фізичної підготовки людини. При скандинавській ходьбі руки спираються на палиці, тому людина задіює м'язи ніг, рук, верхньої частини спини і плечового поясу. Цим часто користуються люди з поганою поставою, щоб зміцнити м'язовий корсет спини. Такого ефекту неможливо досягти при звичайному бігу, де все колосальне навантаження сконцентроване в ногах. [4]

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Конкретизація впливу занять скандинавською ходьбою на різні категорії людей

та подальше впровадження і використання занять північною ходьбою в сучасному житті.

Список літератури:

1. Кибардин Г. Скандинавская ходьба лечит / Геннадий Кибардин. - Москва : Эксмо, 2021. - С. 11.
2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / Анастасия Полетаева. - Питер, 2015. - С. 1-8.
3. <https://teplyca.com.ua/lechenie/protsedury/nordicheskaya-hodba/>
4. <https://vidpovim.pp.ua/shho-take-skandinavska-hodba/>
5. <https://marathonec.ru/skandinavskaya-hodba/>

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОМОТОРНИЙ СТАН У ОСІБ З ВІДХИЛЕННЯМ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

ЗВОЛЯК О.В.

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
ІНІ ФКСІЗ*

Анотація: У статті розглянуто застосування фізичних вправ, як універсального засобу рухової активності, для покращення порушень психомоторного розвитку дітей шкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я.

Ключові слова: психомоторика, фізичні вправи, патологічні стани, діти шкільного віку.

Протягом тривалого часу людство вивчало вплив фізичних вправ на діяльність організму, так описи фізичних вправ та їх вплив на лікування хвороб з метою покращення фізичного стану ми можемо зустріти в Аювердах, Каноні лікарської науки та інших джерелах найдавнішої медичної літератури. Незважаючи на значний період вивчення це питання не втрачає своєї актуальності і досі. Над проблемами впливу рухової активності на покращення фізичного стану дітей з відхиленнями у стані здоров'я А. В. Сімко, М. П. Вайзман, І. В. Мурашов, а над питаннями злагодженості рухів в часі і просторі працювали І. М. Сеченов, О. О. Ухтомський, М. О. Бернштейн, Л. А. Орбелі та ін. Однак, питання впливу здійснення фізичних вправ на покращення загального стану у дітей шкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я ще вивчене не достатньо.

Визначення впливу рухової активності на психомоторний розвиток дітей шкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я та особливості застосування її в корекційній роботі є метою статті. Для досягнення мети необхідно проаналізувати літературу що охоплює новітні дослідження стосовно виділеної вікової групи з відповідними відхиленнями.

Значну увагу висвітленню питань корекції психомоторних відхилень приділяла М.І. Породько, яка в своїх працях [3,4] досліджувала дітей з розладами аутистичного спектру. В обраній для аналізу групі вказувалися результати до початку та по закінченню експерименту. Висвітлила розроблену експериментальну методику корекції психомоторних показників дітей старшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру. У сформованому експерименті прослідковується значне покращення середніх значень значень психомоторних показників дітей старшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру : на критичному рівні – 3,6% (було 57%), низькому – 60% (було 41,3%), та середньому рівні – 36,4% (було 1,7%).

Проблема профілактики покращення стану здоров'я маленьких пацієнтів покладена в основу наукових досліджень Мирослава Дутчака, виходячи з аналізу результатів своєї діяльності він довів, що рухова активність знижує

ризик серцевих захворювань та інсульту, діабету другого типу, дослідив сучасну парадигму оздоровчої рухової активності та перспектив її практичного застосування в Україні.

Важливе місце фізична реабілітація займає в працях Юсефа Шарбея, Тетяни Підкопай та Дениса Підкопая в своїй роботі [5] висвітлили, як фізична реабілітація впливає на відновлення після травм, а саме на прикладі магнітотерапії, прийомів класичного лікувального масажу, вправ лікувальної гімнастики, застосування лазневої процедури. Оцінка отриманих результатів використання традиційної програми фізичної реабілітації показала, що кількість незадовільних результатів зменшилася на 5,6%, збільшення добрих результатів до 55,6%. Використання засобів фізичної розуміють не тільки цілісну, вікову картину рухової структури в якій реабілітації за запропонованою програмою дозволило більш суттєво за попередню групу покращити результати, а саме до 88,9%.

Вперше розроблену комплексну програму фізичної реабілітації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, хворих на церебральний параліч з використанням методу послідовного кінезогенезу та із включенням занять з дитиною в домашніх умовах в між курсовий період, опублікувала Кривошлик Юлія Миколаївна [6].

Під психомоторикою відображено вроджені фізичні особливості та набуті звички, навички, а й сукупність анатомо-фізіологічних і психологічних механізмів, що забезпечують реалізацію простих та складних рухових реакцій і дій. В процесі визначення умов розвитку психомоторики учня психологи насамперед відзначають такі фактори як спадковість, довкілля, психічні особливості учня як на заняттях з фізкультури так і вдома. Послідовне підвищення рухової активності можливе за рахунок доступних для учня вправ та поступове їх ускладнення, що в кінцевому підсумку дозволяє вирішувати все складніші освітні завдання. У процесі навчання, коригування нервово-психічних функцій учня та його здатністю керувати власними психічними процесами, рух впливає на ступінь дозрівання певних мозкових структур. При соціальній адаптації фізичні вправи виступають також як фактор розвитку сприйняття, уваги, мислення, пам'яті. В залежності від того які нові рухи, пози, дії засвоює учень, в діяльність включаються різні групи м'язів. Найшвидше розвиваються групи м'язів що відповідають за прямоходіння та стояння, інтенсивно формуються м'язи кисті. Оптимально організований корекційний вплив і руховий режим стимулюють процеси обміну в тканинах і таким чином впливають на ріст і розвиток організму, доведено, що функції всіх його систем взаємопов'язані і залежать від стану рухового апарату. Систематичне виконання вправ веде до підвищення працездатності клітин кори головного мозку та їх стійкості до сильних подразників, прискорює аналітико-синтетичну діяльність ЦНС і взаємодію двох сигнальних систем, залучаючи в роботу раніше не діючі нервові механізми, забезпечує більш швидке формування позитивних умовних рефлексів, підвищує інтенсивність і концентрацію уваги та мислення, покращує пам'ять.

Позитивний вплив корекційних фізичних вправ на організм досягається за рахунок психомоторного навантаження при виконанні різних видів рухових дій. Переміщення у вигляді ходьби, бігу, плавання, подолання предметних перешкод, катання на санчатах, лижах та ін., а також у вигляді різних гімнастичних вправ: присідань, нахилів, статичних і динамічних напружень різних м'язових груп, спрямовані на корекцію психомоторики учнів з відхиленнями в стані здоров'я, дають позитивний результат лише тоді, коли фізичні вправи оптимально підібрані. Для ефективної корекції та розвитку психомоторики дітей шкільного віку необхідні педагогічно доцільні з позицій біомеханіки та психофізіології фізичні вправи.

Отже, використовуючи коригуючу рухову активність дітей шкільного віку з відхиленнями в стані здоров'я, в різних видах діяльності ми сприяємо поліпшенню їх психомоторного розвитку в цей віковий період. Необхідною умовою для отримання позитивного результату є індивідуальний підхід до кожного учня з урахуванням особливостей стану його фізіологічного та психічного розвитку.

Список літератури:

1. Сімко А. В. Особливості покращення психомоторного розвитку розумово відсталих дітей засобами рухової активності. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. 2016 р. вип. 34
С. 505-512
2. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2 С. 44-52
3. Породько М. І. Методи оцінювання психомоторного розвитку дітей дошкільного віку з аутистичним спектром порушень. Актуальні питання корекційної освіти. Збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: Медобори 2006, 2017. Вип. 9. С. 181–192.
4. Породько М. І. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. Вип. 5. С. 124-126.
5. Шарбель Юсеф, Підкопай, Т., Підкопай, Д. (2019), "Результати використання професійного рухового тесту у програмі фізичної реабілітації футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба", Слобожанський науково-спортивний вісник, № 2(70), С. 13-18, doi: 10.15391/sns.v.2019-2.002
6. Кривошлик Ю. Сучасні методи фізичної реабілітації дітей дошкільного віку, хворих на церебральний параліч: версії, теорії, суперечки / Ю. Кривошлик // Слобожан. наук.-спорт. вісн.. - 2013. - № 2. - С. 157-160. - Бібліогр.: 12 назв. - укр.

Науковий керівник: Петренко Ю.О., к.б.н., доцент кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ

КУЛИК В.В., ЧЕРНЕНКО Н.П.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Досліджено вплив індивідуальної програми реабілітаційних заходів після оперативного втручання, що було проведено з метою лікування патології хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

Ключові слова: передня хрестоподібна зв'язка, колінний суглоб, сила м'язів.

Вступ. Серед найпоширеніших спортивних травм – розтягнення, вивихи, удари і переломи. За статистикою, більше 50% всіх пошкоджень припадають на нижні кінцівки [1,2]. Серед ушкоджень коліна лідерами залишаються такі травми, як розриви передньої хрестоподібної зв'язки і розриви менісків. Отримати такі можна під час гри у волейбол, баскетбол і, навіть, просто на пробіжці.

Розробка реабілітаційної програми потребує слідування принципу індивідуального підходу. Методики фізичної реабілітації мають кардинальні відмінності, тому їх підбір має бути індивідуальним для кожного пацієнта, з урахуванням його клінічного стану, способу життя, мотивації і бажання до занять за вибраною методикою. Також доведена важливість використання для індивідуального підходу такої властивості як індивідуально-типологічні особливості вищої нервової діяльності [3,4].

Тому, метою нашого дослідження було вивчення ефективності впливу підбраного індивідуального комплексу методів фізичної реабілітації після операційного та стаціонарного лікування розриву передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба.

Матеріал і методи дослідження. Обстежуваний поступив на базу КНП “Черкаська реабілітаційно-оздоровча поліклініка “Астра” після оперативного втручання, що було проведено з метою лікування патології хрестоподібної зв'язки (а саме розриву передньої хрестоподібної зв'язки) та після стаціонарного лікування. Хворий потребував фізичної реабілітації.

Разом з лікарем, було розроблено індивідуальний план реабілітаційних заходів. До та під час їх застосування знімалися певні показники та проводилося анкетування, з метою виявлення ефекту впливу реабілітаційних заходів та засобів. Наприклад, для виявлення сили м'язів використовували шкалу Ловетта. Цей метод є універсальним та безпечним для хворого. Оцінювали силу м'язів за тим опором, який хворий здатний подолати.

Результати дослідження та їх обговорення. Реабілітаційні заходи, по програмі розробленій самостійно та із консультацією лікаря, почали з третього тижня після операції і проводили упродовж 20 днів. Також знімали показники

перед та упродовж даного періоду. Для застосування методів статистичного аналізу для нашого (одного) пацієнта - обстежуваного дані характеризували блочно - по 5 днів у кожному блоці.

Для виявлення ефективності запропонованої програми реабілітаційних заходів, визначали динаміку сили м'язів за шкалою Ловетта (рис. 1).

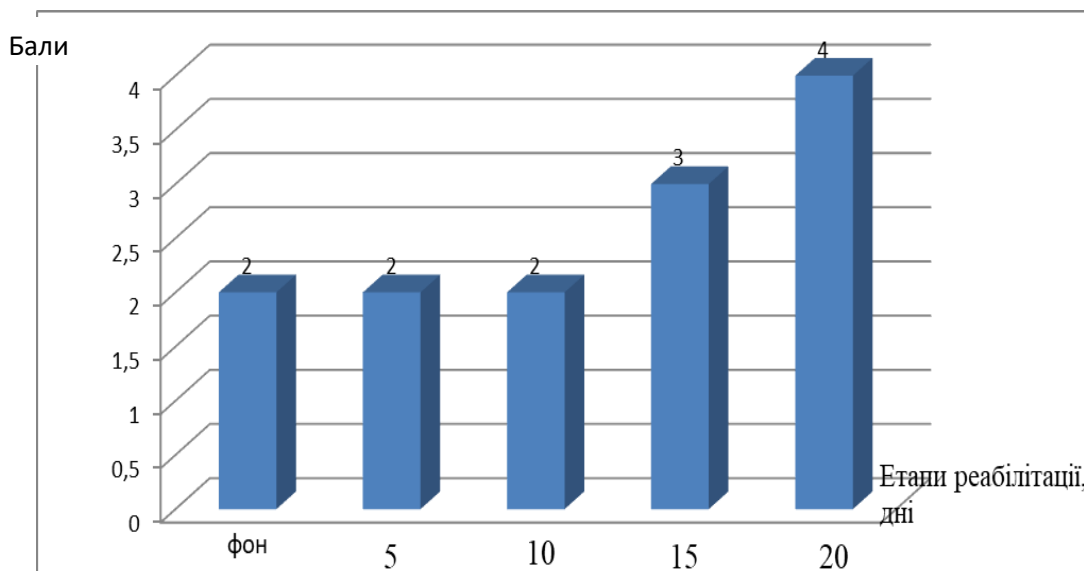


Рис. 1. Динаміка сили м'язів за шкалою Ловетта перед (фон) та у різні періоди реабілітаційних заходів.

З рисунку видно, що сила м'язів у перші десять днів практично не змінювалася, по відношенню до фонового значення. Це можна пояснити тим, що, мабуть, у цей період навантаження ще не були достатніми ні за силою впливу, ні за кількістю повторень, да і кількість днів проведення реабілітаційних заходів була, мабуть, ще незначною, щодо впливу саме на зміну сили м'язів.

Але, зміни були відмічені на 15-ий день. Якщо у фоні та у періоди, що передували до цього, сила м'язів була на рівні 2 бали, то тепер становила – 3 бали. На наступний п'ятиденний період, з 15-го по 20-ий день, аналіз сили м'язів знову показав покращення даного показника. Тепер сила м'язів становила 4 бали.

Таким чином, запропоновані заходи та засоби фізичної реабілітації сприяли зростанню сили м'язів з 10-го по 20-й день.

Список літератури:

1. Голубев В.Г. Реабілітація хворих після артроскопічної пластики передньої хрестоподібної зв'язки. Збірник матеріалів першого конгресу російського артроскопічного суспільства. М., 1996. - С.33.
2. Калюжин, В. Г. Програма ЛФК та масажу при травмах хрестоподібної зв'язки колінного суглоба у спортсменів. Лікувальна фізична культура: здобутки та перспективи розвитку: матеріали II Всерос. наук.-практ. конф. з міжнар. участі.- М., 2013. - С. 94-96.
3. Lizohub V.S., Chernenko N.P., Palabiyik A.A. Method of definitions mental performance during processing of information with different speed of

presentation of stimuli. Cherkasy university bulletin: biological sciences series. №1. 2018. - С. 70-80.

4. Черненко-Курагіна Н.П. Фізіологічні характеристики розумової діяльності людей з різними індивідуально-типологічними властивостями вищої нервової діяльності при низькому темпі переробки інформації. Вісник Черкаського університету. Серія: Біологічні науки. №1. 2016. - С. 120-126.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК АКТУАЛЬНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

ПАЛЧУК Ю.І., ВІЛГОРСЬКИЙ О.М.

*Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці*

Анотація. Стрімке погіршення стану здоров'я підростаючого покоління в останні роки стає загрозою для прогресивного розвитку країни. І хоча освітня функція школи, як і раніше, залишається провідним аспектом її діяльності, реалії сьогодення все більше підводять дослідників до необхідності враховувати вплив освітнього середовища на формування, збереження та зміцнення здоров'я шкільної молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоров'яорієнтоване шкільне середовище, вчитель, школа.

Вступ. Вирішуючи проблему забезпечення збереження здоров'я учнів у сучасній школі, можна зазначити, що однією з найголовніших умов її розв'язання є підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища. Проте одержуваний майбутнім учителем обсяг знань не дозволяє звести до мінімуму дію багатьох негативних чинників пов'язаних саме з освітнім середовищем, і працювати в школі, зберігаючи здоров'я учня, не знижуючи при цьому рівня якості навчання.

Зважаючи на актуальність та важливість цієї проблеми, в останні роки поширилася тенденція наукового розгляду питань про професійну підготовку вчителя, насамперед учителя основ здоров'я, до створення в загальноосвітніх навчальних закладах освітнього середовища, орієнтованого на збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Так, дослідженням окремих аспектів здоров'язбережувальної діяльності та підготовки вчителів до її забезпечення присвятили свої праці вітчизняні та зарубіжні науковці у таких напрямках: цілісний підхід до вивчення проблеми людини та її здоров'я (М. Амосов, М. Гончаренко, В. Казначеев та інші); науково-теоретичні аспекти забезпечення здоров'язбереження дітей, шкільної та студентської молоді (Н. Башавець, Н. Завидівська [1], Ю.Палічук [3;4], Л. Сущенко, та інші); визначення сутності здоров'язбережувального освітнього середовища та його можливостей впливу на стан здоров'я учнів (Г. Мисіна, С. Омельченко, Г. Остапенко, Н. Третьякова та інші); загальні основи підготовки майбутніх вчителів до реалізації професійної діяльності (М. Євтух, І. Зязюн, В. Кремень, В. Лозова, О. Савченко та інші); підготовка майбутніх учителів основ здоров'я у вищих навчальних закладах (В. Бабич, О. Бородіна, С. Букша, О. Міхеєнко, А. Радченко та інші).

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є теоретичне

обґрунтування та експериментальна перевірка системи методичної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: на основі аналізу наукової літератури розкрити зміст поняття «здоров'яорієнтоване шкільне середовище», теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність системи методичної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

Матеріал і методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. теоретичні:

- аналіз документів, які регламентують процес системної організації здоров'яорієнтованої освіти й методику здоров'яорієнтованого навчання в структурі цілісного педагогічного процесу;

- вивчення, аналіз, порівняння, узагальнення валео- педагогічних джерел із метою встановлення стану розробки досліджуваної проблеми;

2. емпіричні:

- анкетування,
- педагогічне спостереження,
- педагогічний експеримент для перевірки ефективності системи методичної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища;

3. статистичні:

- методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічний експеримент складався з двох логічно пов'язаних та спрямованих на досягнення мети й розв'язання поставлених завдань етапів – *констатувального* та *формуального*.

На *першому – констатувальному – етапі* педагогічного експерименту нами було проаналізовано наукову літературу та на підставі її аналізу розкрито зміст поняття «здоров'яорієнтоване шкільне середовище»; з метою з'ясування сучасного стану розробки обраної проблеми було проведено анкетування.

Із метою з'ясування деяких аспектів методичної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища проведено анкетування студентів закладів вищої освіти за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура)».

Результати констатувального етапу експерименту підтвердили правильність нашого припущення щодо доцільності й своєчасності методичної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

Другий етап – формуальний – полягав у теоретичному обґрунтуванні, розробці та реалізації системи методичної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища, узагальненні одержаних експериментальних даних, виявленні результатів

впливу формувального етапу педагогічного експерименту, їх аналізі та оцінці. Для цього з репрезентативної вибірки студентів Чернівецького національного університету імені Ю.Федьковича було виокремлено контрольну групу (n=39 осіб) та експериментальну групу (n=40 осіб). Студенти контрольної групи навчалися за традиційною методикою викладання дисциплін. Процес навчання студентів експериментальної групи супроводжувався впровадженням теоретично обґрунтованої та розробленої системи методичної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

Для розкриття поняття «здоров'яорієнтоване шкільне середовище», яке має основне смислове навантаження в темі нашого дослідження ми здійснили аналіз наукової літератури різних авторів [1;6] і робимо висновок, що словосполучення «здоров'яорієнтоване шкільне середовище» не має однозначного трактування, тому, спираючись на вивчення більш схожих за сенсом визначень, наводимо власне тлумачення поняття «здоров'яорієнтоване шкільне середовище», яке розглядаємо як сукупність управлінських, організаційних та навчальних умов, спрямованих на формування, зміцнення і збереження фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я й адаптації школярів на основі психологічних, соціально-педагогічних, валеологічних та медико-фізіологічних засобів і методів супроводження освітнього процесу, профілактики чинників ризику для здоров'я, організації комплексу позаурочних та позашкільних оздоровчих заходів.

Отже, нами було з'ясовано, що здоров'яорієнтоване шкільне середовище – це складна система, описувана великою кількістю змінних, які повинні бути враховані в процесі проектування загальноосвітніх установ з використанням міжнародного досвіду та прийняттям вітчизняного культурного контексту.

Майбутній учитель основ здоров'я розглядається нами як студент, який у закладі вищої освіти здобуває вищу освіту за спеціальністю 014 «Середня освіта (фізична культура)» відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня, що дозволяє йому здійснювати професійну діяльність, пов'язану зі здоров'яорієнтованим вихованням учнів загальноосвітнього навчального закладу.

У контексті нашого дослідження підготовку майбутніх учителів основ здоров'я розглядаємо як професійну підготовку, яка передбачає засвоєння нових фундаментальних, спеціальних, психолого-педагогічних, валеологічних знань, формування відповідних умінь, удосконалення професійних якостей тощо [2;5].

Розглянемо динаміку рівнів сформованості компонентів методичної готовності майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища. Підсумкові рівні сформованості розраховувалися у відсотках від загальної кількості визначених рівнів сформованості компонентів методичної готовності майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища відповідно до сформованості мотиваційного, когнітивного, процесуального та рефлексивного компонентів. На початку педагогічного експерименту високий рівень сформованості методичної готовності до створення

здоров'яорієнтованого шкільного середовища мали 7,71% студентів контрольної групи, середній рівень – 30,44%, низький рівень 61,85% студентів. На кінець педагогічного експерименту, відповідно, в контрольній групі 13,14% студентів мали високий рівень сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища, 36,54 % студентів – середній рівень, 50,32% студентів – низький рівень сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

На кінець педагогічного експерименту, відповідно, в експериментальній групі 25,94% студентів мали високий рівень сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища, 56,25% студентів – середній рівень, 17,81% респондентів – низький рівень сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

Отже, за період навчання збільшилась кількість студентів із високим рівнем сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища в контрольній групі на 5,43%, в експериментальній – на 18,44%.

Збільшилась кількість студентів із середнім рівнем сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища в контрольній групі – на 6,1%, в експериментальній групі – на 29,38%.

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості методичної готовності майбутніх учителів основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища, у %

Рівень сформованості методичної готовності	Рівні сформованості методичної готовності студентів контрольної групи, (n = 39)		Рівні сформованості методичної готовності студентів експериментальної групи, (n = 40)	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
Високий	7,71	13,14	7,5	25,94
Середній	30,44	36,54	26,87	56,25
Низький	61,85	50,32	65,63	17,81

Застосування критерію Пірсона χ^2 для таблиць пов'язаних ознак дозволило встановити, що для контрольної групи зміна розподілу рівнів показників сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища на початку і в кінці експерименту не є статистично значущою. Зсув для цієї групи також не є статистично значущим. В експериментальній групі, навпаки, зсув на рівні 0,05 є статистично значущим. Міра Сомера, $D=0,51$ статистично значимо відхиляється від 0 та вказує на суттєвий позитивний зсув рівнів показників сформованості методичної

готовності студентів експериментальної групи до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища.

Значущість зміни розподілу рівнів сформованості методичної готовності студентів контрольної та експериментальної груп до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища на початку та наприкінці експерименту подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Значущість зміни розподілу рівнів сформованості методичної готовності студентів контрольної та експериментальної груп до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища на початку та наприкінці експерименту

Групи	$\rho (\chi^2)$	D	$\rho (D)$
Контрольна, (n = 39)	0,30	0,13	0,12
Експериментальна, (n = 40)	0,00*	0,51	0,00*

Таким чином, результати статистичної обробки показників педагогічного експерименту підтверджують ефективність запропонованої системи методичної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища. Аналіз результатів свідчить про те, що на кінець педагогічного експерименту в студентів експериментальної групи спостерігається значне підвищення рівнів сформованості методичної готовності до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища при зменшенні кількості студентів із низьким рівнем сформованості методичної готовності, у той час як показники студентів у контрольній групі змінилися несуттєво.

Висновки з даного дослідження. Система методичної підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я до створення здоров'яорієнтованого шкільного середовища, це складна, відкрита динамічна система, що охоплює цілі, зміст, методи і засоби, організаційні форми, орієнтована на особистість майбутнього вчителя, що забезпечує взаємодію викладача і студентів за системним, особистісно-діяльнісним та середовищним підходами і враховує соціальний контекст розвитку суспільства та освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у більш глибокому вивченні особливостей застосування інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховному процесі підготовки майбутнього вчителя основ здоров'я у закладах вищої освіти.

Список літератури:

1. Завидівська Н. Н. Навчання здоров'язбереження – основа сучасної системи фізичного виховання студентів / Наталія Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки; [уклад. А. В. Цьось, С. П.

Козіброцький]. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 4 (24). – С. 30–36.

2. Палічук Ю.І. Структура, зміст і функції здоров'язбереження в освітньому процесі економічного вищого навчального закладу. Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка. №4. С.56-62

3. Палічук Ю.І. Здоров'язбереження та гуманізація вищої школи. 5 регіональний науково-методичний семінар: *«Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді»* 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 127-130

4. Слобожанінов П.А., Ківернік О.В., Палічук Ю.І. Застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні культури здоров'я майбутніх лікарів. *«Інноваційна педагогіка»*: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, 2020. Випуск 22, Том 4. С. 159-162.

5. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І. Мотивація формування культури здоров'язбереження у студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 142 – 144.

6. Мосейчук Ю.Ю., Палічук Ю.І. Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. *Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць./ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54 – 68.*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПОРУШЕННІ ОБМІНУ РЕЧОВИН

РЕЗНІЧЕНКО А.В., ПЕТРЕНКО Ю.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Питання ожиріння дітей на сьогоднішній день є проблемою, яка виходить на чільне місце. Велике значення в корекції жирового обміну належить фізичній реабілітації, оскільки за допомогою використання фізичних вправ різної спрямованості та обсягу, фізична реабілітація позитивно впливає на нормалізацію метаболічних процесів в організмі дитини та на загальний стан організму загалом.

Ключові слова: порушення обміну речовин, ожиріння, надмірна маса, фізична реабілітація, дитяче ожиріння.

Вступ. Надмірне відкладення жирової тканини в організмі, тобто ожиріння – це захворювання, яке необхідно лікувати. Ожиріння – одне з найпоширеніших у світі хронічних захворювань. Нині кожен четвертий житель нашої планети вже має надмірну масу тіла чи страждає від ожиріння. Всесвітня організація охорона здоров'я визнала ожиріння епідемією XXI сторіччя. За прогнозами епідеміологів передбачається, що до 2025 року від ожиріння вже страждатимуть 40% чоловіків та 50% жінок. У всіх країнах відзначається прогресуюче збільшення чисельності хворих з ожирінням як серед дорослого, і серед дитячого населення. Останні роки спостерігається стрімке зростання кількості дітей і підлітків, які мають проблеми із зайвою вагою. Ожиріння у дітей може привести до серйозних проблем зі здоров'ям. При правильному комплексному лікуванні, включаючи фізичну реабілітацію та раціональне харчування, всі прояви ожиріння зникають, особливо в первинній, аліментарній формі. Зазначимо, що фізична реабілітація сьогодні є ефективним методом лікування і профілактики різних захворювань, зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ. Фізична реабілітація має комплексний і багатостороннім впливом на організм. В даний час вважається, що фізична реабілітація корисна при будь-якому ступені і формі ожиріння, незалежно від його причин.

Мета та завдання дослідження. Проаналізувати та дослідити методи фізичної реабілітації при порушенні обміну речовин у дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Порушення обміну речовин – це збій на будь-якому етапі цього багатогранного процесу. Порушення метаболізму веде до набору зайвої ваги і ожиріння. Надмірна вага і ожиріння – результат формування аномальних або надмірних жирових відкладень, які можуть завдавати шкоди здоров'ю. За визначенням ВООЗ, ожиріння (лат. *adipositas* – буквально: «ожиріння» і лат. *obesitas* – буквально: повнота, огрядність, вгодованість) – це поява зайвих накопичень жиру, здатних завдавати шкоди здоров'ю людини [1, с.72-78].

Дитяче ожиріння – це серйозна проблема 21-століття. Це хронічне порушення обміну речовин, що супроводжується надмірним відкладенням жирової тканини в організмі. При ожирінні маса тіла дитини перевищує віковий норматив на 15% і більше, а індекс маси тіла ≥ 30 . Майже у 60% дорослих, які страждають ожирінням, проблеми із зайвою вагою почалися в дитячому та підлітковому віці. У літературних виданнях зазначають, що якщо у обох батьків є ожиріння, то, дитина на 80% піддається такому ж захворюванню. Натомість, якщо страждає тільки мати – 50% ймовірності передачі дитині, тільки батько – 38% [1, с.72-78].

Ожирінням називається надмірне відкладення жиру в організмі, яке може бути самостійним захворюванням або синдромом, що розвивається при різних захворюваннях. Причини ожиріння у дітей можна розділяються на декілька груп (рис. 1) [1, с.72-78].



Рис. 1. Причини ожиріння у дітей

На розвиток ожиріння, як правило, впливає і генетична схильність, і спосіб життя. По суті, зайва вага з'являється при енергетичному дисбалансі – це коли калорій споживається більше, ніж витрачається. Тобто, простіше кажучи – при незбалансованому раціоні, переїданні і низькій фізичній активності [2, с.61-65]. Крім того, ожиріння може розвиватися внаслідок серйозних патологічних станів і генетичних захворювань.

Діти, які страждають від зайвої ваги, зазвичай харчуються не корисною їжею. В їх раціоні переважають швидкі вуглеводи (хлібобулочні вироби, солодощі, десерти, соки, газовані напої), а також жири (фастфуд, смажена та жирна їжа). При цьому білка, клітковини і води – дуже мало.

Фізичної активності у сучасних дітей теж недостатньо. Більшу частину дня вони проводять, сидячи за партою в школі, роблячи уроки вдома, граючи в

комп'ютерні ігри, дивлячись телевізор або планшет. Тобто у дітей йде досить інтенсивна розумова навантаження, але катастрофічно не вистачає руху.

Негативний вплив надмірної ваги на здоров'я людини відомий з часів Гіппократа, якому належить афоризм «раптова смерть більше характерна для опасистих, ніж для худих». Тим не менш, сучасні уявлення про нормальну масу тіла почали формуватися лише з 30-х років ХХ ст. [2, с.61-65].

Проблема самопочуття осіб, які страждають надмірною вагою та ожирінням, у сучасному суспільстві є досить актуальною, масовою і соціально-значущою. Сучасне суспільство провокує ненавмисне ожиріння своїх громадян, сприяючи споживанню висококалорійної їжі з великим вмістом жирів, і водночас, завдяки технічному прогресу, стимулюючи малорухливий спосіб життя. Ці соціальні та техногенні фактори сприяють зростанню поширеності ожиріння в останні десятиліття. Всесвітня Організація Охорони здоров'я прийшла до висновку, що основною причиною епідемії ожиріння в світі став недолік спонтанної та трудової фізичної активності населення у поєднанні з надмірним споживанням жирної висококалорійної їжі [2, с.61-65].

Відомо, що ожиріння є одним із провідних причин розвитку багатьох важких захворювань, що призводять до інвалідності та збільшення смертності. Ожиріння значно зменшує тривалість життя в середньому від 3-5 років при невеликому надлишку ваги, до 15 років при вираженому ожирінні. Практично в двох випадках з трьох смерть людини настає від захворювання, пов'язаного з порушенням обміну речовин та ожирінням [2, с.61-65].

Сприйняття навколишнього світу підлітками з надмірною масою тіла та ожирінням має більш негативне забарвлення з розвитком емоційних порушень та тривожності порівняно з однолітками з нормальною масою тіла. Психологічні та емоційні проблеми у дітей та підлітків з ожирінням часто є наслідком соціальної адаптації. Порушення взаємовідносин з ровесниками, відсутність розуміння та підтримки в сім'ї, посилює тривожні стани у підлітків хворих на ожиріння [2, с.61-65].

У дітей з ожирінням розвиваються виражені психологічні та емоційні проблеми, які є результатом соціальної ізоляції. Такі діти сприймаються однолітками та суспільством як «нездорові», «невмілі», «ледачі». Часто підлітки з ожирінням є жертвами психологічних та фізичних знущань з боку однолітків з нормальною масою тіла. Ці соціальні проблеми можна розглядати, як передвісник короткострокових та довгострокових психологічних наслідків, що включають низьку самооцінку, неприйняття власного тіла, низька якість життя, високий рівень тривожності, депресій та суїцидальних спроб [3, с. 33-43].

В основі сучасного лікування обміну речовин (надмірної ваги або ожиріння) лежить визнання хронічного характеру даного захворювання та необхідності довгострокового лікування, яке у свою чергу сприятиме відновленню порушеного обміну речовин. Виділяють основні принципи лікування обміну речовин, а саме фізична реабілітація, раціональне харчування та психотерапія.

Фізична реабілітація – це метод лікування за допомогою засобів фізичної культури (фізичні вправи, спорт, масаж та мануальна терапія) з лікувально-профілактичною метою та для більш швидкого відновлення функціонального стану організму, покращення фізичних якостей, психоемоційної стійкості та попередження наслідків патологічного процесу.

Фізичну реабілітацію можна охарактеризувати, як застосування фізичних вправ та природних факторів для профілактики та лікування з метою покращення фізичного стану, працездатності та здоров'я хворих. Фізична реабілітація є невід'ємною частиною лікувального процесу та застосовується на всіх етапах лікування.

Засоби фізичної реабілітації можна поділити на активні, пасивні та психорегулюючі (рис. 2) [2, с.61-65].



Рис. 2. Засоби фізичної реабілітації

В даний час вважається, що фізична реабілітація корисна при будь-якому ступені і формі ожиріння, незалежно від його причин. Основне завдання фізичної реабілітації – інтенсифікація рухового режиму при обмеженні харчування. Це сприяє вирівнюванню енергетичного балансу, стимулювання процесів обміну в тканинах, зниження ваги, усунення різних порушень, які супроводжують ожиріння (задишка, сонливість, швидка стомлюваність, запори, зниження працездатності та ін.) [3, с. 33-43].

Активна фізична діяльність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом грають важливу роль в підтримці нормальної ваги. Лікувальний вплив фізичних вправ при ожирінні здійснюється в основному за механізмом трофічного дії. Фізичні вправи роблять тонізуючу вплив на організм і нормалізує вплив на нервову і ендокринну регуляцію всіх трофічних процесів, сприяє

відновленню нормальних моторно-вісцеральних рефлексів, що призводить до нормалізації порушеної функції.

Фізичні вправи, тонізуючи ЦНС, підвищують і активність залоз внутрішньої секреції, активність ферментативних систем організму. Спеціально підбираючи фізичні вправи, можна впливати переважно на жировий, вуглеводний або білковий обмін [3, с. 33-43].

Так, тривалий час виконуються вправи «на витривалість» збільшують енерговитрати організму за рахунок згорання вуглеводів і жирів; силові вправи впливають на білковий обмін і сприяють відновленню структур тканин, зокрема при дистрофії, викликаних порушенням харчування і адинамією. специфічне лікувальний дію фізичних вправ може проявлятися і за механізмом формування компенсацій. Фізичні вправи стимулюють життєдіяльність організму людей, які страждають ожирінням, підвищують тонус його нервової системи, викликають позитивні емоції і підтримують прагнення хворого до одужання, сприяють мобілізації резервних сил організму [36, с.101-104].

Під впливом занять лікувальною фізкультурою (ЛФК) настає підвищення окисно-відновних процесів, особливо в функціонуючої м'язової системи, посилюється активність ряду ферментів і використання кисню тканинами. Лікувальна фізкультура робить позитивний вплив на функцію серцево-судинної системи: збільшується приплив крові до серця, поліпшується кровопостачання м'яза серця, а отже, і її харчування, протягом обмінних процесів. Підвищується скоротлива функція міокарда, поліпшується діяльність допоміжних факторів кровообігу (підвищення тонуусу і працездатності м'язової системи, поглиблення вдиху і видиху, розвиток діафрагмального дихання і ін.). Всі ці сприятливі зрушення підвищують функціональну здатність серцево-судинної системи хворого ожирінням і її пристосованість до різних фізичних навантажень [2, с.61-65].

Заняття лікувальною фізкультурою при ожирінні сприятливо впливають на діяльність травної системи. При цьому поліпшується рухова функція шлунка і кишечника, посилюється тонус і скорочення жовчного міхура і відтік жовчі в кишечник, що сприяє зниженню застійних явищ і усунення неприємних відчуттів в області живота.

При лікуванні ожиріння використовуються різні форми фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, зарядка, лікувальна гімнастика, легкий туризм, спортивні ігри (волейбол і т.п.), спорт (плавання, веслування, ковзани, велосипед) [2, с.61-65].

Лікування дітей і підлітків з ожирінням необхідно починати якомога раніше, проводити якомога довше і обов'язково під контролем педіатра, ендокринолога і фахівця з фізичної реабілітації.

Рекомендується виконання загально-розвиваючих вправ і вправ прикладного характеру (ходьба, біг, стрибки) з поступово підвищується навантаженням. Важливу роль при ожирінні грають дихальні вправи. Адже для того, щоб звільнити з жирів укладену в них енергію, необхідну для окислення, потрібна підвищена кількість кисню. Рекомендуються рухливі ігри з

урахуванням віку, психомоторного розвитку дитини і його фізичної підготовленості, а також елементи самомасажу. Тривалість заняття від 30-45 хвилин до 1 години, не рідше 3 разів на тиждень.

Гартують процедури (циркулярний, віяловий, голчастий душ, душ Шарко, контрастне обливання, плавання) рекомендується проводити після занять фізичними вправами. Плавати бажано регулярно 2-3 рази на тиждень по 30-40 хвилин.

Ранкову гігієнічну гімнастику можна замінити прогулянкою тривалістю від 30 до 90 хвилин. Під час такої прогулянки відбувається помірна стимуляція процесів обміну, кровообігу і дихання, виявляється позитивний вплив на нервово-психічну сферу хворого (пейзаж-терапія). Навантаження поступово підвищується за рахунок збільшення дистанції, часу прогулянки, прискорення темпу ходьби. Можна використовувати під час прогулянок дозований біг «підтюпцем» (починаючи з 50 метрів з поступовим збільшенням дистанції пробігу) [2, с.61-65].

В режимі дня необхідно використовувати прийоми підвищення рухової активності. Рекомендовані види спорту в дозованій формі – лижі, ковзани, плавання, веслування, велосипед, рухливі і спортивні ігри (бадмінтон, волейбол, теніс), бігова доріжка і інші тренажери аеробного характеру, танці. Також доцільні трудотерапія і заняття фізичною працею – прибирання території, робота в саду, городі і ін., які здійснюються на повітрі. Самостійні заняття бажано проводити 2-3 рази в день по 20-30 хвилин. При заняттях з дітьми слід частіше заохочувати дитину, відзначати його навіть незначні успіхи, а також строго дотримуватися принципів поступовості і систематичності в заняттях.

Усі методи фізичної реабілітації будуть ефективні лише за добровільної участі пацієнтів у лікувальному процесі. Актуалізація цілі, поведінкові модифікації, психологічна корекція, створення мотивації та комфортної психологічної обстановки – необхідні умови успішної реалізації програм щодо зниження надлишкової маси тіла. Люди, які страждають на ожиріння, характеризуються особливим психотипом, певною поведінкою, критичним ставленням до себе і до свого стану. Психологічний стан активно впливає на ефективність лікування, подальший прогноз перебігу захворювання та підтримання довгострокових результатів [5, с. 12-13].

У програми фізичної реабілітації зі зниження надлишкової маси тіла активно включають способи додаткової мотивації. Для залучення дітей до різних видів активності, включаючи і фізичні тренування використовують театралізовані методики з включенням активного змагального компонента до занять, що не передбачають конкуренцію чи впроваджують програми аеробних танцювальних навантажень для дітей та підлітків. Такі програми сприяють більш ефективному зниженню маси тіла у дітей та підлітків порівняно з однолітками, які навчаються за стандартними програмами фізичної культури. Основною перевагою є формування позитивного ставлення до рухової активності та позитивного емоційного фону завдяки груповим заняттям та використанню популярної музики. Макарова Е. зазначає, що терапевтичний ефект

танцювальних програм пов'язаний з підвищенням самооцінки, зняттям стресу та м'язової напруги, зменшенням тривожності, агресії, розвитком контактності, що дуже актуально при розробці лікувальних та оздоровчо-тренувальних програм для пацієнтів із надмірною масою тіла [5, с. 12-13].

Висновки з даного дослідження. Отже, можна сказати, що обміну речовин являє собою сукупність всіх обмінних процесів в організмі, в результаті яких він правильно розвивається і нормально функціонує. Це найважливіший процес, який відповідає за життєзабезпечення організму в цілому. Якщо дані процеси з яких-небудь причин порушуються, в організмі відбувається збій, який призводить до різних захворювань. Одним із широко відомих захворювань є ожиріння. Ожиріння – це група хвороб і патологічних станів, що характеризуються надмірним відкладенням жиру в підшкірній жировій клітковині та інших тканинах і органах, обумовлене метаболічними порушеннями, і супроводжуються змінами функціонального стану різних органів і систем. Виділяють основні принципи лікування обміну речовин, а саме фізична реабілітація, раціональне харчування та психотерапія. При правильному комплексному лікуванні, включаючи фізичну реабілітацію, раціональне харчування та психотерапію, всі прояви ожиріння зникають, особливо в первинній, аліментарній формі.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні та розробленні програм фізичної реабілітації для боротьбу та лікування ожиріння у дітей.

Список літератури:

1. Аравіцька М.Г., Лазарева О.Б. Динаміка якості життя хворих ожирінням під впливом програми фізичної реабілітації. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2017. С. 72-78.
2. Жарова І. Порушення діяльності основних функціональних систем та оцінка адаптаційних можливостей організму підлітків із ожирінням як фактори, що визначають характер і спрямованість заходів фізичної реабілітації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. С. 61–65.
3. Івановська О, Жарова І. Методичні основи побудови та компоненти програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з ожирінням. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;28:151-6. Марченко В. О., Калмикова Ю.С. Аналіз ефективності програм фізичної терапії при аліментарному ожирінні. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. С. 33-43.
4. Мартинюк О.В, Шамардіна Г.М. Нові підходи до застосування кругового тренування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять: монографія. Дніпро : НТУ «Дніпровська політехніка». 2019. 145 с.
5. Овдій М.О. Застосування програми дозованої ходьби та дихальних вправ для корекції надмірної ваги у осіб молодого віку: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук. Київ. 2015. С. 12-13.

ПРОГРАМУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

ЧЕРНІЙ В. П.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація. У статті експериментально перевірено програму фізкультурно-оздоровчих занять дівчат старшої школи задля підвищення ефективності функціонального стану організму учениць.

Ключові слова: старшокласниці, фізкультурно-оздоровчі заняття, функціональний стан.

Постановка проблеми. Одним з основних завдань державної політики у сфері освіти є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я. Однак останнім часом стан здоров'я учнівської молоді стає предметом пильної уваги фахівців [1; 2]. Саме тому, пошук сучасних підходів до організації, програмування оздоровчих занять, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я учнів, є важливим завданням вчителя фізичної культури. Адже для більшості старшокласників заняття фізичною культурою та спортом у закладні загальної середньої освіти є єдиним засобом збільшення рухової активності, що має велике значення для зміцнення і збереження їхнього здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концептуальні підходи щодо оздоровлення дітей різного віку засобами сучасних технологій у процесі фізичного виховання висвітлено у дослідженнях учених О. Аксьонової, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Сухарева, Ю. Ямпольської та ін.; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Ареф'єв, Г. Власюк, О. Дубогай, М. Зубалій, А. Полулях; основи програмування занять профілактично-оздоровчої та кондиційної спрямованості розглянуту в працях О. Благій, Л. Іващенко, Т. Круцевич, Ю. Усачева; впровадження в освітній процес сучасних оздоровчих занять з учнями представлено В. Базарним, О. Бичуком, О. Булгаковим, О. Ващенко, В. Золочевським, І. Когут, В. Маринич, О. Шалепою, В. Язловецьким та ін.

Отже, аналіз останніх досліджень і публікацій щодо окресленої проблеми доводить необхідність використання засобів оздоровчого тренування в організації фізичного виховання учнів, спрямованих на позитивний результат покращення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасної молоді.

Мета роботи виявити позитивні зміни функціонального стану організму старшокласниць під впливом фізкультурно-оздоровчих занять у процесі позакласної роботи з фізичного виховання дівчат старшої школи.

Відповідно до мети поставлені наступні завдання дослідження:

1. Розробити програму фізкультурно-оздоровчих занять для підвищення функціонального стану організму дівчат.
2. Здійснити порівняльний аналіз показників функціонального стану організму досліджуваних.
3. Визначити зміни функціонального стану організму старшокласниць під впливом фізкультурно-оздоровчих занять.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для експериментального дослідження обрано 18 дівчат старшого шкільного віку комунального закладу «НВО I–III ступенів «Науковий лицей Міської ради міста Кропивницького Кіровоградської області» віком 16–17 років; знаходились в однакових умовах навчання.

Для визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму нами було обрано метод запропонований Р. Баєвським. Визначення систолічної роботи серця проводили за індексом Робінсона. З метою збільшення достовірності дослідження під час роботи з обстежуваною групою учениць визначено оцінку фізичної працездатності учнів за функціональною пробою Руф'є. Для контролю функціонального стану дихальної системи дівчат ми врахували життєвий індекс [2; 3].

Про ефективність фізкультурно-оздоровчих занять свідчить покращення індексу Руф'є, індексу Робінсона, життєвого індексу та адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи організму учнів у порівнянні з початковими даними ($p < 0,05$) (табл. 1). Так, у дівчат життєвий індекс збільшився на 5,46 % порівняно з початковими результатами дослідження. Достовірно ($p < 0,05$) зросла фізична працездатність учениць, яка оцінювалась за індексом Руф'є (табл. 1).

У дівчат, які займалися фізкультурно-оздоровчими заняттями у відповідності до вимог запропонованої програми, у показнику індексу Робінсона відбулись істотні зміни порівняно з вихідними даними (дівчата $t=2,50$; $p < 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка функціональних показників учениць за період експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

Показники	Дівчата, 16–17 років (n=18)		
	Вихідні дані	Після дослідження	t
Життєвий індекс, мл/кг	47,6±0,80	50,2± 0,78*	2,74
Індекс Робінсона, у.о.	91,2±0,79	84,7± 1,03*	2,50
Індекс Руф'є, у.о.	10,7±0,45	8,9± 0,28*	3,32
Адаптаційний потенціал, у.о.	3,1±0,42	1,9± 0,41*	2,36

Примітки: * – відмінності статистично достовірні відносно вихідних даних ($p < 0,05$)

Інформативним у контролі ефективності занять вважаємо метод Р. Баєвського, призначений для оцінки адаптації серцево-судинної системи до факторів зовнішнього середовища, який ми розраховували за морфофункціональними показниками у стані спокою (довжина тіла, маса тіла, вік, ЧСС, $AT_{\text{сист}}$, $AT_{\text{діаст}}$) [4; 5]. Аналізуючи показники адаптаційного потенціалу

у дівчат виявлено позитивні зміни ($p < 0,05$) у порівнянні з вихідними даними (табл. 1). При порівнянні достовірності змін до та після експерименту за даним показником виявлено, що у дівчат показник підвищився на 63,2%.

Достовірно покращились ($p < 0,05$) після проведення експерименту показники функціонування серцево-судинної системи учениць (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану серцево-судинної системи дівчат на початку та в кінці експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

Показники	Дівчата, 16–17 років (n=18)		
	Вихідні дані	Після дослідження	t
ЧСС уд·хв ⁻¹	79,5±1,12	73,9±1,05	2,72
АТ систолічний, мм рт. ст.	125,2±1,0	120,6±0,57	2,88
АТ діастолічний, мм рт. ст.	76,0±1,07	70,6±1,18	3,01

Примітки: * – відмінності статистично достовірні відносно вихідних даних ($p < 0,05$); ЧСС – частота серцевих скорочень; АТ – артеріальний тиск.

За період педагогічного експерименту показник ЧСС у дівчат суттєво знизився. Так, показник ЧСС після експерименту зменшився на 7 % ($t=2,72$; $p < 0,05$) (табл. 2). Щодо артеріального кров'яного тиску, то за період експерименту його показники достовірно зменшились у досліджуваних дівчат у порівнянні з вихідними даними. Так, систолічний тиск після занять за експериментальною програмою склав 120,6±0,57 мм рт. ст. (табл. 2). У результаті дослідження встановлено статистично достовірне покращення показників діастолічного тиску ($p < 0,05$), порівняно з вихідним даними (табл. 2).

Висновки. Виявлено позитивні зміни функціонального стану організму старшокласниць під впливом фізкультурно-оздоровчих занять у процесі позакласної роботи з фізичного виховання; здійснено порівняльний аналіз показників функціонального стану організму досліджуваних, під час якого встановлено достовірне поліпшення показників функціонального стану організму старшокласниць (адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, індексу Робінсона, функціональної проби Руф'є; зменшення показників ЧСС, АТ систолічного, АТ діастолічного). У зв'язку з цим вважаємо доцільним використання запропонованої програми, зміст навчального матеріалу якої дозволяє здійснити вибір адекватних форм, методів, засобів, спрямованих на забезпечення функціональних резервів організму учнівської молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні та розробці оздоровчої програми для дівчат старшої школи з різним рівнем фізичного стану.

Список літератури:

1. Круцевич Т. Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять : [метод. посіб.] / Т. Ю. Круцевич. – К., 1994. – 115 с.
2. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2002. – 160 с.

3. Catley MJ., & Tomkinson GR. (2011). Normative health-related fitness values for children: analysis of 85347 test results on 9–17-year-old Australians since 1985. *British Journal of Sports Medicine*, 47(2):98-108. Retrieved from DOI: 10.1136/bjsports-2011-090218.

РОЗДІЛ 5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАБУТТЯ ЗНАНЬ ЗІ СПОРТИВНО-ХОРЕОГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

ГОНЧАРЕНКО І.С., ШЕВЧЕНКО О.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація. У статті висвітлено проблеми мотивів та мотивації студентів до набуття знань зі спортивно-хореографічних дисциплін. Визначено поняття «мотив» і «мотивація», виділено структуру та види мотивації.

Ключові слова: мотив, мотивація, спортивно-хореографічні дисципліни, навчальна діяльність, студенти.

Вступ. Однією з важливих та пріоритетних умов успішного розвитку суспільства є виховання всебічно та гармонійно розвиненої особистості. Держава потребує професіоналів які здатні на високому рівні реалізовувати та втілювати програми та іновачії які впроваджує країна, здатними до викликів глобалізації наукових інтересів та досягнень, бути спроможними представляти інтереси суспільства на світовій арені. Але, все вищезгадане може бути нереалізованим, якщо людини, не прагне бути особистістю, не є вмотивованою.

Поняття «мотив» та «мотивація» завжди були в центрі педагогічної та психологічної науки. Вмотивований індивід здатний до плідної та корисної діяльності, яка спрямована на розвиток та становлення індивіда як особистості. Ряд науковців розглядали проблему «мотивації» такі, як А. Маслоу, Х. Хекхаузен, С.Л. Рубинштейн, О.С. Гребенюк, В.Г. Асєєв, В.И. Ковалев, А. К. Маркова, Е.П. Ильин та інші.

Мета та завдання дослідження. Визначити основні фактори та принципи які впливають на підвищення мотивації у студентів до здобуття знань зі спортивно-хореографічних дисциплін.

Матеріали і методи дослідження. Матеріалами дослідження є праці науковців та вчених у галузі психології та мотивації. Метод дослідження – порівняння, аналіз та синтез наукового матеріалу.

На думку Л.И. Божовича [2] мотив це те, заради чого реалізується діяльність. На думку науковця, в якості мотива можуть виступати предмети зовнішнього світу, ідеї та переживання, все що знаходить своє відображення в потребі. Мотив – внутрішнє спонукання особистості до того чи іншому виду активності (діяльність, спілкування, поведінку), пов'язаної з задоволенням певною потреби.

Щодо поняття мотивації, то як зазначає С. У. Гончаренко [4], під мотивом варто розуміти спонукальну причину дій і вчинків людини (те, що штовхає до дії).

Поняття «мотивація» виступає в психології та педагогічній науці як узагальнююче позначення численних процесів і явищ (мотивів або стимулів) суть яких зводиться до того, що жива істота вибирає свою поведінку та діяльність, виходячи з її очікуваних наслідків та результатів. Тому стає зрозумілим, чому багато сучасних вчених та науковців, які вивчають мотивацію, розглядають її як цілу та стійку сферу, що характеризує особистість.

Важлива особливість мотивації людини – прагнення змінювати оточення у бажаному напрямку, бути активним суб'єктом, причиною того, що відбувається. В такому випадку формування мотивації розглядається як розвиток відчуття особистісної причинності, тобто відчуття того, що особистість сама є причиною та джерелом власної поведінки [3].

Як зазначає Б. Айсмонтас [1] навчальна діяльність є полімотивованою. Прийнято виділяти три види мотивації до навчання : внутрішні, зовнішні й особистісні

До внутрішніх джерел мотивації до набуття знань відносять пізнавальні та соціальні потреби (прагнення до соціально схвалюваних дій і досягнень).

Зовнішні джерела навчальної мотивації визначаються умовами життєдіяльності учня, до яких відносяться вимоги, очікування та можливості.

До числа особистісних джерел належать інтереси, потреби, установки, ідеали, стереотипи, які обумовлюють прагнення до самовдосконалення, самоствердження і самореалізації у навчальній та інших видах діяльності.

А. Е. Маркова[5] зазначає, що навчально-пізнавальні мотиви та прагнення до набуття знань формуються в ході самої навчальної діяльності, тому важливо, як ця діяльність здійснюється.

Основними факторами, що впливають на формування позитивної сталої мотивації до навчальної діяльності та набуття знань є:

- зміст навчального матеріалу;
- організація навчальної діяльності;
- колективні форми навчальної діяльності;
- оцінка навчальної діяльності;
- стиль педагогічної діяльності вчителя.

До структури мотивації навчання та здобуття знань студентів педагогічного вузу входять пізнавальна мотивація, мотивація досягнення успіху та мотиваційно-сміслові освіти (досягнення, пізнання, домінування) [6].

Проблема формування мотивації навчання студентів має кілька аспектів – система мотивів вступу молодій людині до педагогічного університету та навчання в ньому визначає результативність самого навчання і успішність формування професійної кваліфікації майбутнього фахівця, а також зумовлює вироблення позитивної мотивації подальшої роботи вчителем [7].

Навчальна мотивація та набуття знань з обраної професії є основним чинників, що впливає на залучення студентів до навчальної діяльності, їхню

успішність, рівень професійної підготовки, а також, до здатності в майбутньому до навчання впродовж життя та вдосконалюватися в професійній діяльності а бути готовим до її зміни [7].

Аналіз визначених особливостей структури й функціонування мотивації дав змогу сформулювати такі рекомендації щодо організації навчальної діяльності та набуття знань зі спортивно-хореографічних дисциплін у роботі зі студентами:

1. Побудова процесу навчання на принципах суперництва та змагань. Так як спортивно-хореографічні дисципліни передбачають змагальну діяльність, реалізація цього принципу можлива шляхом участі студентів у змаганнях зі спортивно-хореографічних дисциплінах, студентських наукових конференціях та семінарах. Таким чином, створення мотивації суперництва, змагання у досягненнях приведе до формування широкої мотивації навчання та набуття знань зі спортивно-хореографічних дисциплін.

2. При навчанні необхідно враховувати запити, інтереси і прагнення студентів. Надати можливість проявити в навчанні розумову самостійність та ініціативність. Розроблення певних нових програм тренувань або створення власних спортивно-хореографічних елементів.

3. Залучення до викладацької діяльності фахівців, які мають практичний досвід у галузі навчальної дисципліни, що викладається (відомі спортсмени, хореографи).

4. Принцип вибірковості у процесі розподілу студентів за сферою інтересів, чи то фізична культура, спортивні дисципліни або хореографічні. Реалізація зазначеного принципу полягає у можливості студента самостійно вибирати те що їм до вподоби або на основі особистісної позиції певного викладача.

Висновки з даного дослідження. Можна зробити висновок, що знання зі спортивно-хореографічних дисциплін – не є сума засвоєних модулів, предметів та курсів, а особистісна система, де є місце власним оцінкам, критичним поглядам та розумінню своєї діяльності. Головне не самі знання, а та гармонія, яка виявляється, коли знання узгоджуються з внутрішніми переживаннями та соціальними потребами, людина почуває себе особистістю, яка є важливою та значущою в сучасному суспільстві.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Шлях до підвищення мотивації у студентів в сучасному світі маж безліч варіантів. Це інноваційні технології, спрямування на саморозвиток тощо. Тож, у науковців є багата вибірка, яку можна застосувати щоб підвищити мотивацію до набуття знань зі спортивно-хореографічних дисциплін, які не стоять на місці у своєму розвитку.

Список літератури:

1. Айсмонтас Б. Б.. Педагогическая психология. Москва.,ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 208 с.
2. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Москва., 1995 р.

3. Вінтюк, Ю. Формування мотивації до професійної діяльності у магістрів-психологів. Молодий вчений (2020)., 5 (81), 349-355. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-5-81-71>
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. – 373 с.
5. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. Москва, Просвещение, 1983. – 96 с.
6. Овчинников, М. В. Динамика мотивации обучения студентов педагогического ВУЗа и ее формирование: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Овчинников Михаил Владимирович; ГОУВПО Курганск. гос. ун-т. – Екатеринбург, 2008. – 25 с.
7. Чала О. А. Специфика мотивации будущей профессиональной деятельности студентов педагогического университета. (2008) Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України (15). С. 305-309. ISSN 978-966-171-012-1
8. Яремко Л. Особливості мотивації до навчання у студентів з різним рівнем нарцисизму / Лариса Яремко ; науковий керівник Наталія Пилат. - Львів : [б. в.], 2020 . – 75 с.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОМПЛЕКСУ "СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ (ДМІТРІЄВА НІКОЛЬ СУБХАНІВНА)"

ДМІТРІЄВА Н.С.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

Анотація. В розробленому комплексі "Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)" основний сенс ситуаційної задачі полягає в тому, що вона виступає моделлю для отримання нового знання ситуації та поведінки в ній. Навчальна функція таких ситуаційних завдань зводиться до навчання навичкам наукового дослідження за допомогою застосування методу моделювання.

Ключові слова: спортивна підготовка, інтелектуальна підготовка, ситуаційні задачі для спортсменів, теорія і методика кульової стрільби, кульова стрільба, спортивне вдосконалення.

Вступ. Тенденції розвитку фізичної культури та спорту актуалізували проблему психологічного забезпечення спортивної діяльності. На особливу увагу заслуговують питання збереження психічного здоров'я, адаптації до екстремальних умов тренувальної та змагальної діяльності спортсменів [3, 5]. Змагальна діяльність є головною формою, яка відображає досягнення, майстерність спортсменів. Результат виступів у змаганнях – факт успіху [4]. Це демонстрація можливостей спортсмена, його потенціалу, надійності. У професійному спорті заробітки, вартість контракту, успішність того чи іншого спортсмена безпосередньо залежать від стабільності високих спортивних результатів, тому психологічна готовність до подолання несподіваних труднощів у ході змагальної боротьби має особливу цінність [2, 6, 7]. Природно, що вирішення проблеми підготовки спортсменів, формування їхньої психологічної готовності – це необхідна умова психологічного забезпечення сучасного спорту [1].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження результатів проведеного автором дослідження ефективності інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби шляхом впровадження комплексу ситуаційних задач під назвою "Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)".

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури застосовувався для вивчення ступеня розробленості досліджуваної проблеми в теорії та методики спортивного тренування, формулювання мети дослідження, визначення його об'єкта та предмета, розробки підходів до вирішення проблеми дослідження, його приватних завдань, вибору адекватних емпіричних методів виявлення наукових фактів і кількісних

методів виявлення закономірностей їх прояву і функціонування в спортивній діяльності. При виборі емпіричних методів дослідження ми спиралися на праці сучасних дослідників, роботи яких присвячені організації емпіричного дослідження у галузі наукового знання з педагогіки і психології.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою організації інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби нами був розроблений комплекс ситуаційних задач під назвою "Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)", який включає 50 ситуаційних задач. У цих ситуаційних задачах були представлені різні варіанти змагальних ситуацій в кульовій стрільбі, зміст яких виступав як об'єктивні змагальні перешкоди, а необхідність їх вирішення конкретним спортсменом - як суб'єктивні труднощі [1].

При формулюванні спортсменам задаються певні часові параметри, в межах яких вони повинні були вирішити задачу. Як додаток до завдань представлялися кілька варіантів її вирішення - з акцентом на фізичні якості, з акцентом на технічну грамотність, з акцентом на тактичний хід. У додатку наведені розроблені нами інтелектуальні завдання. Зміст ситуаційних задач відповідає змісту змагальних ситуацій і способів їх успішного подолання.

До проведення педагогічного експерименту рівень інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів зареєстровано:

КГ:

- рівень практичного досвіду – 0 осіб (0 %);
- рівень теоретичного досвіду – 4 особи (36,36 %);
- рівень мотивації – 7 осіб (63,64 %).

ЕГ:

- рівень практичного досвіду – 0 осіб (0 %);
- рівень теоретичного досвіду – 3 особи (25 %);
- рівень мотивації – 9 осіб (75 %).

Результати педагогічного тестування наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння результатів тестування рівня інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів КГ та ЕГ до педагогічного експерименту

Рівні	КГ	ЕГ	Рівень значення
Рівень практичного досвіду	0	0	$p < 0,05$
Рівень теоретичного досвіду	4	3	$p < 0,05$
Рівень мотивації	7	9	$p < 0,05$

Після проведення педагогічного експерименту рівень інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів зареєстровано:

КГ:

- рівень практичного досвіду – 0 осіб (0 %);
- рівень теоретичного досвіду – 3 особи (27,27);
- рівень мотивації – 8 осіб (72,73 %).

ЕГ:

- рівень практичного досвіду – 11 осіб (91,67 %);
- рівень теоретичного досвіду – 1 особа (8,33 %);
- рівень мотивації – 0 осіб (0 %).

Результати педагогічного тестування наведено у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняння результатів тестування рівня інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів КГ та ЕГ після педагогічного експерименту

Рівні	КГ	ЕГ	Рівень значення
Рівень практичного досвіду	0	11	$p < 0,05$
Рівень теоретичного досвіду	3	1	$p < 0,05$
Рівень мотивації	8	0	$p < 0,05$

Висновки з даного дослідження. Інтелектуальна (теоретична) підготовка спрямована на підвищення інтелектуального рівня спортсмена, озброєння його певними знаннями і вміннями. Вона здійснюється в процесі підготовки спортсменів. Вимоги в спорті настільки зросли, що без глибоких знань розраховувати на високі досягнення не можна. Опанувавши в процесі рішення ситуаційних задач навчальну інформацію, спортсмен більш-менш якісно, вже не тільки має уявлення про можливі змагальні труднощі в його майбутньої змагальній діяльності, а й знає ряд способів їх успішного подолання на практиці.

В розробленому комплексі "Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)" основний сенс ситуаційної задачі полягає в тому, що вона виступає моделлю для отримання нового знання ситуації та поведінки в ній. Навчальна функція таких ситуаційних завдань зводиться до навчання навичкам наукового дослідження за допомогою застосування методу моделювання. Будується ситуаційна задача по принципам створення дослідницької моделі. Тому застосовувати її краще за все як метод просунутого навчання. На сучасному етапі необхідно прищеплювати елементарні практичні і творчі знання, узгоджуючи їх в колективі учнів, із застосуванням ситуаційних завдань, з метою їх закріплення.

Таким чином, застосування інтелектуальної (теоретичної) підготовки спортсменів з кульової стрільби шляхом впровадження комплексу ситуаційних задач під назвою "Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмітрієва Ніколь Субханівна)" призводить до навчання знанням про зміст екстремальних ситуацій змагального характеру, навчання способам подолання цих ситуацій, розвитку інтелектуальних здібностей, формування умінь і навичок подолання змагальних труднощів, покращення швидкості прийняття тактичних рішень; оптимізації психоемоційного стану в умовах несподіваного виникнення

змагальних перешкод і труднощів, а також до підвищення ефективності змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективами в цьому напрямку є дослідження застосування розробленого комплексу для підвищення спортивної майстерності спортсменів з кульової стрільби.

Список літератури

1. Дмитрієва Н. С. Комплекс «Ситуаційні задачі з теорії і методики кульової стрільби (Дмитрієва Ніколь Субхаївна)» як засіб інтелектуальної підготовки спортсменів. Інноваційна педагогіка. 2021. № 36. С. 208 – 212. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/36.43>

2. Дмитрієва Н. С., Воловик Н. І. Методика формування психологічної готовності спортсменів з кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Випуск 3 К(131) 21. С. 127-130. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3К\(131\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3К(131).30)

3. Дмитрієва Н. С. Методика формування психологічної готовності спортсменів із кульової стрільби до подолання змагальних труднощів. Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. 2020. № 2. С. 120 – 125. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2020-2-18>

4. Biggs, A.T., Cain, M.S., Mitroff, S.R. Cognitive training can reduce civilian casualties in a simulated shooting environment. Psychological Science. 2015. Vol. 26. P. 1164–1176.

5. Dmitriieva, N. S. Features of formation of psychological readiness of athletes in shooting for competitive activity. Naukovyi Chasopys National pedagogical Dragomanov university. Series 5. Pedagogical sciences: realias and perspectives. 2020. № 77. P. 77-80. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.77.17>

6. Dmitriieva, N. S. Methodological approaches to the formation of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. SWorldJournal. 2020. 06-05 (2020). P. 40-43. [10.30888/2663-5712.2020-06-05-033](https://doi.org/10.30888/2663-5712.2020-06-05-033)

7. Dmitriieva, N. S. Test to determine the level of psychological readiness of athletes in shooting to overcome competitive difficulties. International scientific and practical conference «Physical culture and sports in the European educational space»: conference proceedings, July 9–10, 2021. Wloclawek, Republic of Poland: «Baltija Publishing», 2021. P. 11-14. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-2>.

Науковий керівник: Воловик Н. І., доцент, кандидат педагогічних наук

РОЗДІЛ 6

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ ТА ЙОГО МІСЦЕ У ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА

ВОРОПАЙ С.М.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

Анотація. Здійснено аналіз діяльності ФФВ ЦДПУ ім. В.Винниченка по підготовці висококваліфікованих фахівців для олімпійського спорту сучасності.

Ключові слова: олімпійський рух, атлети-олімпійці, тренери-олімпійці, ЦДПУ ім.В.Винниченка.

Вступ. Олімпійський спорт - дивовижне явище в історії людства, що має постійний та універсальний характер. Його вершиною є об'єднання спортсменів світу на великому святі - Олімпійських іграх, де панують краса і велич, боротьба і сила духу атлетів, вир почуттів та емоцій тренерів, уболівальників й усіх причетних до цього унікального дійства [1, 2].

Нині Олімпійські ігри, як і в Стародавній Греції, - це школа освіти і виховання, спосіб життя та самореалізації особистості. Сучасний світ розглядає олімпізм як життєствердну філософію, що ґрунтується на повазі до культурних, етичних і моральних цінностей, котрі сприяють вихованню молодого покоління на прикладі найкращих зразків спорту, культури та мистецтва [3].

Олімпійські ігри на сьогодні є брендовим явищем у сучасному світовому спортивному русі. Дотичність до нього, а тим паче участь у ньому безпосередньо, є найвищим професійним досягненням у фізкультурно-спортивній галузі. Кожен атлет, кожен тренер, кожен фахівець олімпійського спорту прагне взяти участь у цьому всесвітньому спортивно-культурному форумі. І немає більш престижної нагороди у спорті ніж олімпійська нагорода.

Факультету фізичного виховання нашого університету у своїй діяльності також сповідує олімпійські цінності і безпосередньо готує фахівців до цієї галузі. Професорсько-викладацький склад факультету різних років приклав багато своїх знань і вмінь на терені підготовки висококваліфікованих фахівців для олімпійського спорту спочатку СРСР, а нині і незалежної України. Його результати діяльності і стали предметом наших пошуків.

Розробка питання, пов'язаного з аналізом досягнень атлетів та тренерів – вихованців нашого університету на олімпійській арені досить цікава і, на наш погляд, актуальна. Дослідження і пропаганда цих досягнень має велике значення для подальшого розвитку олімпійського руху на Кіровоградщині, виховання

нових видатних атлетів та тренерів-олімпійців, розповсюдження олімпійських ідеалів у окремих регіонах області, України та світу з метою залучення абітурієнтів до навчання на спеціальності 017 – фізична культура і спорт нашого університету.

Мета дослідження - здійснити аналіз спортивних досягнень атлетів та тренерів - вихованців факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка на Олімпійських іграх сучасності.

Для досягнення поставленої мети нами були розв'язані наступні **завдання**:

- пошук у літературних, інформаційних та періодичних джерелах матеріалів про спортсменів та тренерів вихованців факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, учасників Олімпійських ігор;
- систематизувати і проаналізувати результати їх виступів на олімпійській арені.

Методи досліджень. При проведенні дослідження нами застосовувався наступний комплекс методів: аналіз даних науково-методичної та довідникової літератури, інформаційної мережі Інтернет, технічних протоколів Олімпійських ігор 1956-2016 рр., педагогічні спостереження, опитування.

Ми провели пошук та аналіз літературних джерел у фондах бібліотеки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Кіровоградської обласної наукової бібліотеки ім. Чижевського, центру олімпійських досліджень МОК та НУФВСУ та в мережі Інтернет. Опрацьовано спортивну пресу досліджуваного періоду та наукові праці сучасних фахівців з історії фізичної культури і спорту України та Кіровоградщини.

Результати дослідження та їх обговорення. Заснування факультету фізичного виховання відбувалося в олімпійський 1956 рік, коли світова олімпійська спільнота святкувала Ігри XVI Олімпіади в австралійському Мельбурні і це визначило один із пріоритетних напрямків діяльності науково-педагогічного його складу.

Від року до року від олімпійського циклу до олімпійського циклу фахівці факультету нарощували свій науково-методичний рівень, котрий міг би забезпечити підготовку фахівців олімпійського спорту на найвищому рівні – участь в Олімпійських іграх. Діяльність була спрямована за двома основними напрямками науково-педагогічної роботи: сприяння у підготовці атлетів-олімпійців та підготовка висококваліфікованих тренерських кадрів.

Аналіз доступних нам джерел дав підстави стверджувати, що на факультеті навчалось 9 атлетів-учасників Олімпійських ігор, які продовжували вдосконалення своєї майстерності при підтримці та безпосередній участі професорсько-викладацького складу кафедр факультету у 6 видах спорту: велоспорті, спортивній гімнастиці, легкій атлетиці, важкій атлетиці, вітрильному спорті та триатлоні [6,7].

У 1996 році амбітним мріям багатьох поколінь викладачів та співробітників, студентів та випускників, котрі пов'язали свою діяльність з олімпійським спортом, судилося збутися. Студенти нашого факультету Симоненко О. (велоспорт) та Залепукіна С. (спортивна гімнастика) взяли участь у Іграх XXVI Олімпіади 1996 року в Атланті (США). До Ігор їх готували тренери-вихованці нашого факультету Симоненко С.І. (велоспорт), Сіренко О.О. та Тимофєєва Н.І. (спортивна гімнастика). Підготовка була достатньо якісною і на дебютній Олімпіаді наші атлети виступили достатньо успішно: Залепукіна С. у командних змаганнях зі спортивної гімнастики зайняла високе 5-е місце, а Симоненко О. – 7-е місце у командній гонці переслідування на 4 км у трекових гонках велосипедистів [3].

В подальшому не було жодних Ігор (окрім 2012 року) де б наші атлети-вихованці не приймали участь. Найуспішнішими Іграми для наших вихованців б

у
л

а Аналіз доступних нам джерел [4,5,7] дав можливість з'ясувати і досягнення наших тренерів-вихованців на олімпійських аренах. Атлетів-учасників Ігор Олімпіад до складів різних збірних НОКів - СРСР, ОК СНД і України готували 25 тренерів-вихованців нашого факультету у 12 видах спорту.

В Аналіз протоколів змагань на Іграх Олімпіад та літературних джерел [5,7] дав підстави стверджувати, що першими тренерами-олімпійцями нашого факультету слід вважати Новікова Олега Івановича (футбол) та Зав'ялова Михайла Михайловича (бокс), які, через 20 років натхненної праці по підготовці фахівців для тренерської діяльності в олімпійському спорті, амбітні мрії нашого викладацького складу втілили у життя. На Іграх XXI Олімпіади 1976 року в Монреалі (Канада) їх вихованці взяли участь в олімпійських змаганнях, а вихованець тренера з футболу Новікова О.І. Веремєєв В. став бронзовим призером Ігор.

і
а

Таблиця 1

Медальний здобуток тренерів-вихованців ЦДПУ ім.В.Винниченка на Іграх Олімпіад

2000 року у Сідней (Австралія), де Симоненко О., при підтримці тренера, нашого вихованця

у скарбівні

№	Ігри Олімпіад	медалі				іна медаль
		золоті	срібні	бронзові	усього	
1.	Монреаль, 1976	-	-	1	1	
2.	Барселона, 1992	1	4	-	5	
3.	Атланта, 1996	-	-	2	2	
4.	Сідней, 2000	-	4	-	4	
5.	Ріо-де-Жанейро, 2016	-	-	2	2	
	Усього	1	8	5	14	

Наступні три олімпійських цикли підготовки для наших тренерів були менш ефективними і їх вихованці на Олімпійські ігри не потрапляли, а починаючи з Ігор XXV Олімпіади 1992 року в Барселоні (Іспанія) їх вихованці постійно входили до складів збірних НОКів ОК СНД та України.

При аналізі досягнень наших тренерів-олімпійців на Іграх Олімпіад ними визначена медальна олімпійська скарбівня (табл.1). За нашими даними в олімпійській медальній скарбівні 14 нагород різного гатунку. Серед досягнень наших тренерів-олімпійців є 1 золота, 8 срібних та 5 бронзових медалей, котрі їх підопічні атлети завоювали на 5 Іграх Олімпіад.

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна зробити певні висновки: накопичення інформації про висококваліфікованих атлетів та тренерів, котрі спроможні конкурувати на Іграх Олімпіад є актуальним педагогічним та історичним завданням для визначення ефективності навчально-педагогічної діяльності кафедр факультету та поліпшення їх роботи в подальшому; найбільш видатними нашими вихованцями є атлет Симоненко О. та тренери Симоненко С.І., Загорітній О.І., Яровінський О.М., Андрійчук О.Л., Харченко В.Г., Різатдінова О.В., Іванина В.П., Бакаржиєв І.І.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з систематизацією отриманих даних та вивченню ролі вихованців університету в стратегії його розвитку.

Список літератури:

1. Золоті сторінки олімпійського спорту України/За ред. І.Федоренка. К.: Олімпійська література, 2000. 192 с.
2. Волошин А.П. На Олімпійській хвилі. К.: «МП Леся», 2008. 448 с.
3. Воропай С. М. Олімпійська спадщина Кіровоградщини: монографія. Кропивницький: Антураж А, 2021. — Книга 1. 140 с.
4. Воропай С.М. Тренери-олімпійці Кіровоградщини/Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: зб.нп за матеріалами III Всеукраїнської наук. інтернет-конф. (Черкаси, 24-25 травня 2018 р.) / Черкаський національний університет ім.Богдана Хмельницького. Черкаси, 2018. С.139-141.
5. Янчуков С., Березан О. До спортивних вершин. Нариси з історії фізкультури і спорту на Кіровоградщині. Кіровоград: Центрально-українське видавництво, 2015. 288 с.
6. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / Под общ. ред. В.Н. Платонова. К.: Олимпийская литература, 2004. Т. 2. 583 с.
7. <http://www.sports-reference.com>.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

матеріали III Всеукраїнської наукової інтернет-конференції молодих вчених
(Черкаси, 2 грудня 2021 року)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В.
відповідальний секретар, к.п.н. Артюшенко О.Ф., д.б.н. Коваленко С.О.,
д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.іс. Стеценко А.І.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті ННІ ФКСіЗ
<http://fizkult.cdu.edu.ua/kafedra-sportyvnyh-dyscyplin/naukovi-vidomosti/> (академічна/кафедра спортивних дисциплін/наукові відомості).

Підписано до друку 01.12.2021р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 7,5